№13 (463) июнь–июль 2014

# Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

## Холодная вода и мороженое от жары не спасут

**Полезно знать**

### В САМОЛЁТЕ ЕСТЬ МЕСТО ГРЯЗНЕЕ, ЧЕМ ТУАЛЕТ

В самолете болезнетворными бактериями кишат не только туалеты. На откидных столиках обнаружили возбудителей опасных заболеваний: стафилококк, кишечную палочку, вирусы гепатита А и В, вирус герпеса. Но нашлось место более грязное, чем столик. Это карман, расположенный перед креслом. Ведь в нем лежат не только журналы и инструкции по пользованию спасательным оборудованием, пассажиры запихивают туда мусор, который им мешает во время полета. Если не хотите заболеть после полета на самолете, то постоянно пользуйтесь дезинфицирующими салфетками для рук и не забывайте протереть столик, когда экипаж предложит пообедать. В самолете можно легко заразиться гриппом, ОРВИ (люди часто прячут в тот самый карман бумажные платочки) и получить кишечное расстройство.

### ВОДА В БУТЫЛКАХ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНА

В бутилированной воде содержится столько дезинфицирующих средств, фармацевтических препаратов и других химикатов, что это способно нанести значительно больший вред здоровью, чем сырая водопроводная вода. Наибольшую опасность представляет бисфенол-А, который используется при производстве пластика. Это вещество выделяется, когда пластик нагревается. Так бывает, если емкость стоит на солнце. Бисфенол-А обнаруживается в моче практически каждого, кто пьет такую воду. Это нарушает работу репродуктивной системы, щитовидной железы, приводит к ожирению, гипертонии и диабету.

НАПРАСНО РУССКИМ ПОКАЗАЛИ СКОТЧ! ТЕПЕРЬ В РОССИИ НА НЕМ ДЕРЖИТСЯ ВСЕ, ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ПРИБИТО, ПРИКРУЧЕНО И ПРИВАРЕНО...

**Как распутать клубок**

**Один и тот же препарат может хорошо лечить один недуг и приводить к обострению другого. Увы...** Типичный пример: средства для снижения холестерина — статины — со временем нарушают работу печени, вплоть до развития лекарственного гепатита. Но пациенты с сердечно-сосудистыми проблемами все равно вынуждены принимать их годами и, по сути, жертвовать печенью ради сердца. Российские врачи-гепатологи придумали, как распутать этот клубок. Лечение статинами они рекомендуют сочетать с приемом препарата силибинина. Он надежно защищает печень от вредного воздействия статинов. Но нужно строго соблюдать схему лечения — пить таблетки 3 раза в сутки. Медики установили: при таком совместном приеме лекарств печень сохраняется.

**Новости**

### «ХВАТИТ ЖРАТЬ!»

Скоро людям, страдающим ожирением, будут вживлять специальный имплантат. Устройство предупредит, если содержание жиров в крови чересчур высокое, а также подаст головному мозгу сигнал, что организм насытился. Попросту электроника прикрикнет: «Хватит жрать!» — и человек перестанет объедаться и начнет худеть.

### ЭЛЕКТРОННЫЙ ЛЕДЕНЕЦ

Сингапурские ученые разработали электронное устройство, похожее на леденец. Положив его на язык, человек может ощущать соленый, сладкий, горький и кислый вкусы за счет стимуляции вкусовых сосочков очень слабым электрическим током. Это изобретение особенно полезно для диабетиков, желающих насладиться сладким вкусом, и будет помогать онкологическим больным, у которых в ходе лечения притупляется вкусовая чувствительность.

### ТАБЛЕТКИ ОТ ГЕПАТИТА

В Англии изобрели препарат от гепатита С. С его помощью медикам удалось вылечить это заболевание всего за 3 месяца. Речь идет о противовирусных таблетках под названием «Софосбувир». Давняя мечта врачей всего мира — окончательная победа над гепатитом С — уже не фантастика.

### КОГДА ЛЕКАРСТВА И ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОМОГАЮТ

Швейцарские и японские медики используют ударно-волновую терапию при тяжелой стенокардии у больных. Особенно в тех случаях, когда лекарства не помогают, а операция по каким-то причинам невозможна. Такая терапия стимулирует образование в сердце новых сосудов. Кровоток при этом восстанавливается, и приступы стенокардии становятся реже или исчезают совсем.

НАУЧИТЕСЬ ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО: ВДЫХАТЬ ТОЛЬКО СЧАСТЬЕ И ВЫДЫХАТЬ БОЛЬШЕ ДОБРА.

**Прикинь на себя** — **Авторитеты дают советы**

# Инсульт выходного дня

**Инсульты все чаще случаются в нерабочее время, когда люди расслаблены и отдыхают. Почему так происходит? На вопросы отвечает М. И. Зорькин, терапевт, кандидат медицинских наук.**

***— Парадоксальная ситуация: человек отдыхает, не напрягается, и вдруг инсульт. С чем это связано?***

— А как у нас привыкли расслабляться после трудовой недели? Посидеть с друзьями, выпить, покурить. А кто помоложе — провести ночь в клубе или в гостях. Опять же с сигаретами и спиртным. Речь идет о здоровых людях, которые выпивают только по праздникам и выходным. Так вот, погибают молодые люди, любители ночных клубов и вечеринок. У людей до 55 лет именно курение является главным фактором риска. Дым только от одной затяжки сигареты содержит более четырех с половиной тысяч различных химических соединений. Они проникают через дыхательные пути и повреждают капилляры. Это приводит к повышению жесткости сосудов, увеличению свертываемости крови и прогрессированию атеросклероза. А это основная причина инфарктов и инсультов.

***— Какие хронические болезни могут спровоцировать инсульт?***

— Гипертония — одна из самых главных причин инсульта, причем женщины рискуют больше. В отличие от мужчин артериальная гипертония у них чаще осложняется инсультом. Мерцательная аритмия — еще одно сердечное заболевание, которое значительно повышает риск развития инсульта и ухудшает прогноз после уже перенесенного инсульта. Получить инсульт рискуют страдающие ишемической болезнью сердца и хронической сердечной недостаточностью. И замыкает цепочку сахарный диабет.

***— Говорят, что оральные контрацептивы плохо влияют на сосуды...***

— Да, одной из причин инсультов у женщин считается применение гормональных средств контрацепции. Особенно у тех, кто курит. Сочетание этих двух факторов риска и приводит к таким печальным последствиям. Еще один фактор риска инсульта у женщин — мигрень. Хотя между этими двумя заболеваниями нет прямой зависимости, но общие точки соприкосновения есть. В основе и того, и другого лежат сосудистые нарушения.

***— Как защититься?***

— Отказаться от курения и больших доз алкоголя. Вопреки распространенному мнению, редкие, но обильные возлияния так же вредны, как и постоянное «баловство» горячительными напитками.

О физических нагрузках. Занятия спортом останавливают прогрессирование болезней сердца и сосудов, снижают артериальное давление и уровень сахара в крови, улучшают свертываемость крови. Но занятия спортом могут и навредить, если есть сердечно-сосудистые проблемы, а человек занимается не утренней гимнастикой, ходьбой и плаванием, а силовыми упражнениями и быстрым бегом. Для людей старше 60 лет, а также для тех, кто имеет нарушения работы сердца и сосудов, утренние пробежки вообще нежелательны.

**Сенсация**

# От рака мозга спасёт жир

**Ученые приблизились к тому, чтобы победить смертельно опасный рак мозга — опухоль глиобластому.**

Для создания лекарства использовали жировую ткань пациентов. Именно в ней содержатся стволовые клетки, которые легко извлечь. И именно они обладают особенностью находить раковые клетки и подавлять их размножение. Если одновременно удалить глиобластому и на место опухоли ввести препарат на основе этих стволовых клеток, то оставшиеся раковые клетки в отдаленных и недоступных для скальпеля областях мозга будут уничтожены.

**P. S.** Распознать опухоль в зародыше может только томография головного мозга. Но есть у этой опухоли одна особенность — она практически не дает метастаз. Поэтому, если удается ее удалить, прогноз хороший. Если же глиобластома находится в зоне, до которой хирургически не добраться, опухоль лечат химио- и лучевой терапией.

**Цифры и факты**

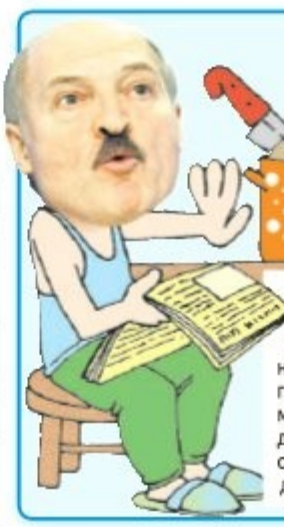
* 95% больных, страдающих гипертонией, имеют наследственную предрасположенность.
* У 5% гипертоников болезнь вызвана нарушениями в работе почек или аортальной артерии.
* 140-159/90-99 мм рт. ст. — когда артериальное давление колеблется в этих пределах, больному ставят диагноз I (легкая) степень гипертонии; 160-179/100-109 мм рт. ст. — II (умеренная) степень гипертонии; 180/110 мм рт. ст. и выше — III (тяжелая) степень.
* В 40-65 лет возникает гипертония, очень редко она встречается у людей моложе 20 лет.
* В 2-4 раза чаще развивается инсульт у больных с гипертонией I степени, чем у людей с нормальным артериальным давлением.
* В 3-4 раза чаще страдают гипертонией полные люди, чем люди с нормальным весом.
* Только каждый пятый гипертоник в России получает необходимое лечение.

**Знаете ли вы, что...**

● Скоро спиртосодержащие настойки боярышника, пустырника и валерьяны приравняют к крепкому алкоголю. И все потому, что 8 из 10 упаковок этих настоек используются не по назначению, то есть в качестве дешевого алкоголя. Разумеется, и стоить они будут дороже.

● Прием оральных контрацептивов более трех лет вдвое увеличивает риск развития глаукомы и, как следствие, потери зрения, заявили китайские медики. Оказывается, женский половой гормон эстроген может играть немалую роль в развитии глаукомы.

● Тот, кто сбивает температуру при гриппе, способствует распространению инфекции в организме, и это приводит к более длительному и тяжелому течению болезни. Повышенная температура — естественная реакция организма. Она не дает вирусу гриппа размножаться.



# Батька шутить не любит!

Президент Беларуси Александр Лукашенко выступил с посланием к народу, в котором посетовал: белорусы едят на ночь картошку с мясом. Граждане напряглись: то ли в Беларуси скоро запретят мясо и картофель, то ли введут комендантский час для любителей поесть перед сном. Ну а нарушителей по советской традиции, наверное, отошлют на картошку.

*Ищем причину*

# Блефарит: глаза красные, опухшие...

**ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ, НЕ ПОЗАВИДУЕШЬ: ЗУД, БОЛЬ, ОТЕЧНОСТЬ ВЕК И КОНЪЮНКТИВЫ. НО СПРАВИТЬСЯ С БЛЕФАРИТОМ МОЖНО, ЕСЛИ ЗНАТЬ ПРИЧИНЫ.**

1 **Плохой уход за глазами.** Веки — это «ширмы», защищающие глазное яблоко от множества мелких частиц — пыли, микробов, пыльцы, косметики. Все это оседает на краях этих «ширм». Забывая регулярно очищать веки, мы нередко сами способствуем развитию блефарита. Чтобы этого не случилось:

* не трите глаза немытыми руками, носите с собой влажные салфетки для век;

* вечером очищайте края век от накопившихся на них вредных веществ. После такой процедуры нелишне сделать теплые компрессы с отварами шалфея и ромашки, а затем помассировать края век подушечками пальцев;

* смывая макияж, не пользуйтесь спиртосодержащими средствами. Они сушат и обезвоживают кожу и способствуют еще большему загустеванию секрета сальных желез.

2 **Аллергия.** На веках и ресницах оседают частички домашней и уличной пыли, а в ней содержится множество токсических веществ, которые могут спровоцировать развитие аллергии. Наш вам совет: когда обостряется аллергия во время цветения растений, принимайте антигистаминные препараты. Откажитесь от косметики: туши, теней, крема для век.

**Люди, которые принимают лекарства от депрессии, могут лишиться зрения. У них велик риск развития катаракты, заявили израильские ученые.**

3 **Аденовирусные инфекции.** В холодное время года страдающих блефаритом становится больше. Связано это с распространением аденовирусных инфекций. Ведь полость носа напрямую сообщается со слизистой оболочкой глаз. Чтобы не заболеть, не трите здоровый глаз платком или пальцем, которым прикасались к сопливому носу, чаще мойте руки.

4 **Демодекс.** Блефарит нередко провоцируют микроскопические клещи — демодексы, обитающие в волосяных фолликулах или сальных железах кожи и ресниц. Об их существовании многие даже не подозревают. Что делать? Регулярно меняйте постельное белье, особенно наволочки, проглаживайте их горячим утюгом, старайтесь пользоваться индивидуальным полотенцем.

5 **Проблемы с желудочно-кишечным трактом.** При этом в организме нарушается обмен веществ и происходит его насыщение аллергенами — еще один частый провокатор блефарита. В этом случае не обойтись без гастроэнтеролога, лечения и специальной диеты. И вы надолго забудете о красных опухших веках.

6 **Синдром сухого глаза.** В норме человек должен моргать 20-25 раз в минуту. За счет этого опорожняются сальные железы век, а они вырабатывают вещество, из которого состоит слезная пленка. Она защищает глаз от высыхания и поддерживает его равномерное увлажнение. Уставившись в монитор, в экран телевизора, человек начинает моргать реже, в результате чего сальный секрет скапливается на краю века, а затем загустевает. Что делать? Сидя у экрана, каждый час на 10-15 минут делайте перерыв, а в процессе работы почаще моргайте.

*Знаете ли вы, что...*

* Низкий уровень холестерина может быть даже вреднее, чем высокий. Такое состояние может вызывать депрессию, иногда бесплодие и повышает количество попыток самоубийств.

* Нельзя запивать чаем никаких лекарств, так как богатый химический состав чая может изменить свойства ваших таблеток или микстур.

* Солнечные ванны в утренние часы (с 8 утра до полудня) помогают похудеть, поделились приятной новостью медики из Чикаго. Причем достаточно находиться на солнышке всего 20 минут. Под воздействием УФ-лучей в организме вырабатывается витамин D, недостаток которого — одна из причин лишнего веса.

## Забудьте о возрасте. И как можно больше ходите пешком

АЙБОЛИТ

У меня букет разных хворей. Но однажды я понял, что в моем возрасте по поликлиникам лучше не ходить. И стал выбираться в лес, поле и не с кем-то, а один. Вот такое желание возникло у меня — побыть наедине с природой. Года за три ушли болячки, я теперь о них не вспоминаю.

Не посчитайте меня сумасшедшим, но я стал разговаривать с деревьями, делился с ними всеми бедами и радостями (кажется, они меня понимают). Любуюсь природой, ведь это творенье Божье. Жаль, что никто ее не замечает, люди сосредоточены на своих проблемах. Видят счастье только в деньгах, но счастливыми, увы, не становятся. Все куда-то бегут, суетятся, а впереди тупик. Ну как объяснить, что деньги, сколько бы их ни было, не принесут здоровья, не вернут молодости. Еще я для себя понял: деревья лечат, только когда ты приходишь к ним один, толпу они не принимают.

Теперь о возрасте. В советские времена пятидесятилетних никто стариками не считал, люди продолжали трудиться и в 70 лет, и старше. Пенсионеры тогда не сидели дома, не смотрели сериалы, особенно в деревнях. О болезнях вообще разговоров не было, даже не знали их названий. А теперь все наоборот: получаешь пенсию, но продолжаешь работать — многие осуждают, мол, остепениться пора...

А я хочу вот что сказать тем, кто не желает стареть и болеть. Живите, радуйтесь жизни! И главное — забудьте о возрасте. И как можно больше ходите пешком. Нам Бог дал ноги, а мы их заменили на колеса с мотором. Таков мой рецепт молодости.

**Александр, Татарстан**

■ КАЖДЫЕ 12 СЕКУНД 1 ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ЗАБОЛЕВАЕТ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, КАЖДЫЕ 7 СЕКУНД ОДИН ПОГИБАЕТ.

■ В РОССИИ СЕГОДНЯ 3,5 МЛН ЛЮДЕЙ СТРАДАЮТ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.

■ У 40 МЛН ЧЕЛОВЕК ОБНАРУЖЕНО СОСТОЯНИЕ ПРЕДДИАБЕТА.

*Называем адрес*

# Подлатали крохотное сердце

**Хирурги из Уральского НИИ охраны материнства и младенчества в Екатеринбурге провели уникальную операцию... еще не рожденному ребенку. Прямо в утробе матери.**

В 20 недель беременности женщине сделали плановое УЗИ. Исследование показало, что у плода серьезный порок сердца. Обычно при таком диагнозе операции проводятся детям уже после рождения. Но здесь существовала опасность, что ребенок может погибнуть до родов. У него уже начал закрываться сердечный клапан, так называемое овальное окно. Тогда врачи решили не рисковать и провести операцию внутриутробно.

Вмешательство длилось 45 минут. Хирурги провели ювелирную работу на крошечном сердечке: расширили проблемный клапан и восстановили нормальный кровоток. Так они дали возможность плоду развиваться дальше.

*Прикинь на себя* — *Пригодится*

# Что продлевает жизнь?

**В БОРЬБЕ ЗА МОЛОДОСТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСТЯЗАТЬ СЕБЯ. ЕСТЬ УДОВОЛЬСТВИЯ, КОТОРЫЕ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ.**

**Любовь.** Пока мы любим — мы молоды и живы. Американские ученые даже подсчитали, на сколько любовь продлевает нам жизнь. В среднем на 5 лет. А израильские исследования показали, что те мужчины, которых любят жены, вполовину реже болеют ангиной и подвергаются сердечным приступам, чем их ровесники, имеющие проблемные отношения с женой.

**Поцелуи.** Люди, которые часто целуются, живут на 5 лет дольше, утверждают британские ученые. Оказывается, когда мы целуемся, у нас в организме активизируются нейропептиды, которые регулируют обмен веществ, повышают иммунитет, улучшают нашу память и даже регулируют сон. Пульс при поцелуе учащается до 120 ударов в минуту (хорошая тренировка сердца), давление мгновенно повышается, выброс крови приносит клеткам внушительную порцию кислорода, вырабатываются эндорфины — гормоны счастья. Организм переживает небольшой стресс, но этот стресс — полезный, он взбадривает и тонизирует все системы.

**Лень.** Согласно одной из теорий старения, чем медленнее у человека протекает обмен веществ, тем дольше он живет, тем позже к нему приходит старость. Поэтому не забывайте время от времени расслабляться и просто лениться. Это так полезно!

**Секс.** Он укрепляет сердце. Исследования, проведенные в Ирландии, показали, что у мужчин 40-55 лет, которые регулярно занимаются сексом трижды в неделю и чаще, вероятность инфарктов и инсультов снижается вдвое. Секс — прекрасная профилактика диабета II типа — того, который нередко настигает человека с возрастом. После оргазма и у мужчин, и у женщин повышается уровень инсулина, улучшается углеводный обмен. Секс — прекрасный тренажер. Во время возбуждения частота пульса у нас достигает 150 ударов в минуту, за полчаса близости сжигается 200 ккал. Все группы мышц тренируются лучше, чем в фитнес-зале.

**Смех.** Когда человек смеется, кровеносные сосуды расширяются, артериальное давление падает на 10-20 мм рт. ст., т. е. происходит профилактика инфарктов и инсультов. Смех улучшает иммунитет, облегчает приступы астмы, ослабляет боль при артрите, гарантирует хороший сон. У смеющегося повышаются уровень серотонина и выработка эндорфинов — гормонов радости, поэтому смех является противоядием от депрессии. Двухминутный смех равнозначен 45-минутному расслаблению.

■ САМЫЙ КОМПАНЕЙСКИЙ ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ В ВОРОНЕЖЕ. ДАЖЕ ВЫХОДЯ ИЗ ТРОЛЛЕЙБУСА, ОН ПРОЩАЕТСЯ ЗА РУКУ С КАЖДЫМ ПАССАЖИРОМ.

■ ЧАЩЕ ВСЕГО СДАВАЛ КРОВЬ ЖИТЕЛЬ КОСТРОМЫ. ЗА ЧТО ЕМУ БЫЛ ВРУЧЕН ПОЧЕТНЫЙ ЗНАЧОК ДОНОРА ВЕСОМ 50 КГ, ЧТОБЫ НЕ УНОСИЛО ВЕТРОМ.

■ САМЫЙ СИЛЬНЫЙ МУЖЧИНА ЖИВЕТ В НОРИЛЬСКЕ. ОН СПОСОБЕН ЗУБАМИ ОТТАЩИТЬ НА 3 МЕТРА ЖЕНУ, ЗАШЕДШУЮ В МАГАЗИН ШУБ.

## От гипотонии — корочки хлеба с солью

АЙБОЛИТ

Я гипотоник (наследственность такая). Бабушка всегда готовила настой из чертополоха, из молодых листиков. Их надо подсушить и залить кипятком (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), оставить на час под крышкой, профильтровать и пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день независимо от еды. Повышают давление соки — морковный и из темного винограда. Нужно выпивать по 1 стакану их смеси 3 раза в день перед едой. Обычно через неделю самочувствие улучшается на 2 месяца, а потом надо повторить лечение. Еще пью настойку календулы: 2 ст. ложки сухих цветков заливаю 100 мл спирта, настаиваю в холодильнике 2 дня, встряхивая. Процеживаю, выжимаю в настойку сок одного лимона и принимаю по 10 капель в день, смешивая с водой. А можно съедать ежедневно по 2 кусочка подсоленного хлеба со спичечный коробок — и давление придет в норму.

**И. В. Румянцева, Рязанская обл.**

**Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями**

*Рекомендуем*

# Подремать можно и сидя на стуле

**Известный американский врач Хироми Шинья консультировал президента Рональда Рейгана. Вот что он советует всем по поводу сна:**

«После ланча я укладываюсь в своей клинике вздремнуть на 20-30 минут. Но при необходимости могу устроить себе пятиминутный отдых. Все, что для этого нужно: удобно устроиться и полностью расслабиться. Спать я люблю на животе, но подремать можно и сидя на стуле, подняв ноги повыше. Снять усталость — значит вернуться в состояние внутреннего равновесия. Отдых — это нормализация всех функций организма: кровообращения, внутренней секреции, лимфотока и нервной системы. Если вы, почувствовав сонливость или усталость, позволите себе 5-10-минутный отдых, то восстановитесь быстрее, чем ожидали. Но если будете упорствовать и сопротивляться усталости, эффективность вашего труда заметно снизится. Работодатели уже поняли это, и во многих фирмах появились специальные комнаты отдыха.

Некоторые мучаются бессонницей и регулярно принимают снотворное. Однако такие лекарственные препараты очень опасны — они воздействуют непосредственно на мозг, уничтожают огромное количество защищающих его энзимов и могут привести к преждевременному старению и развитию болезни Альцгеймера. Если вы часто принимаете снотворное и замечаете, что стали забывчивым, это очень тревожный сигнал.

Давайте себе передышку всякий раз, когда почувствуете усталость или сонливость, и никакие лекарства не понадобятся. Ваш организм сам позаботится о собственном равновесии — и вскоре к вам вернется здоровый сон».

*Полезно знать*

Польские ученые разработали устройство, которое помогает высыпаться за 2-3 часа. Внешне прибор похож на маску. Его датчики измеряют работу мозга, движение глазных яблок и напряжение мышц, после чего человек погружается в глубокий сон. Первая партия масок для сна уже поступила в продажу.

## *Цветки картошки справятся с ангиной*

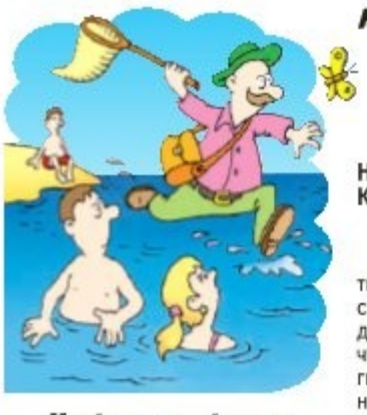
Во время цветения картошки заготовьте не обработанные химикатами картофельные цветки. Они должны быть распустившиеся, но не увядшие. Высушите их в тени. Залейте 1 ст. ложку с горкой картофельных цветков 0,5 л крутого кипятка и настаивайте, пока настой не остынет до 40°С и не приобретет цвет кофе. Разделите 500 мл настоя на 3 порции (дневная норма) и полощите горло 3 раза в день 10 дней подряд, затем сделайте перерыв 1 месяц. Нужно провести 2-3 курса лечения.

**Мария Евкина, Тверская обл.**

## *За два дня гной весь вышел...*

У мужа на ноге был нарыв. Я набрала лесной земляники, промыла, уложила на чистый лист подорожника и привязала к больному месту. Через 2 дня гной весь вышел, и ранка быстро зажила. А еще земляника помогла соседке в лечении пролежня. Она приложила землянику на листе подорожника к пролежню и закрепила пластырем. Через 2 дня сняла повязку и смазала больное место цинковой мазью с камфорным маслом.

**А. Н. Воронова, Чебоксары**



*Цифры и факты*

- У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ВЫСЫПАЮТСЯ 2 ДНЯ ПОДРЯД, ОБОСТРЯЮТСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ.
- ХРОНИЧЕСКОЕ НЕДОСЫПАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ 2 МЕСЯЦЕВ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА.
- ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ХОРОШО ВЫСЫПАЕТСЯ КАЖДУЮ НОЧЬ, У НЕГО ЕСТЬ ШАНС ОТДАЛИТЬ СТАРОСТЬ.

*Не навреди* — *Думай, думай*

# СОН: у каждого своя норма

**НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-СОМНОЛОГ ИГОРЬ НИКОЛАЕВИЧ НОВИКОВ.**

***— Почему сон так важен?***

— Без еды человек может обойтись 73 дня, без воды — 18, без сна — всего 11. Обычным людям достаточно 5-6 бессонных ночей, чтобы уйти в мир иной. Причина гибели до конца непонятна. В теле не происходит никаких изменений. Правда, у животных, погибших от бессонницы, ученые обнаружили язвы в желудочно-кишечном тракте.

***— Чем опасен хронический недосып?***

— В Канаде проводили эксперимент. Группа парней и девушек 17-18 лет спала 3,5 часа в сутки. Уже через две недели у молодых, здоровых людей обнаружили симптомы сахарного диабета, повышение давления, нарушения психики и другие проблемы со здоровьем.

***— Стопка-другая помогает быстрее заснуть?***

— Небольшое количество алкоголя действительно улучшает сон. Но если использовать алкоголь регулярно как снотворное, это приведет к хронической бессоннице или хроническому алкоголизму, поскольку дозы придется увеличивать.

***— Тогда лучше таблетки?***

— Напомню трагедию Майкла Джексона. Он собирался прожить 150 лет! Вспомните: ради этого даже спал в палатке с небольшим повышением артериального давления и содержания кислорода. А провел на этом свете лишь треть запланированного срока. В последние годы он страдал бессонницей. Обычные препараты не помогали. Личный врач, устав от жалоб знаменитого пациента, назначил ему лекарство, которое обычно применяется в анестезиологии для погружения в искусственный сон перед операцией. Дыхание певца остановилось. Джексон умер во сне. Это трагедия многих звезд Голливуда. Из-за бешеного ритма жизни они вынуждены принимать большое количество лекарственных препаратов, затем переходят на наркотики. Если в течение месяца вы не можете победить бессонницу безрецептурными аптечными препаратами и народными средствами, изменением режима дня, надо обратиться к врачу-сомнологу.

***— Владимир Путин недавно признался, что спит 6 часов. Этого достаточно?***

— У каждого своя норма. Кому-то хватает 5-6 часов, кому-то надо 9-10. Это очень индивидуально. Надо судить по самочувствию. Мы видим на экранах нашего президента всегда бодрым, энергичным, ясно мыслящим. Значит, 6 часов ему хватает.

*Немного политики*

# Жестокая Ангела спать не даёт...

**Канцлера Германии Ангелу Меркель называют Королевой ночи. И все потому, что она 5-6 дней может совсем мало спать. А потом ей нужен день, чтобы выспаться.**

Эту привычку Меркель выработала еще на посту министра охраны окружающей среды Германии. До упора вела заседания за закрытыми дверями, принуждая участников к нужному ей решению. И когда в 5-6 утра самые нестойкие заикались, что пора бы идти вздремнуть, железная фрау отвечала: «Мы выйдем отсюда только тогда, когда примем общее решение». Фактически это вариант известной пытки лишением сна. Очень жестокой. Этот стиль Меркель продолжает использовать, будучи канцлером Германии. Если канцлер ФРГ в столице Евросоюза проводит конференцию, это означает, что все 28 глав стран — членов ЕС 35 часов находятся без сна. И в этом состоянии они должны обсуждать важные вопросы, от решения которых зависит судьба более 500 миллионов человек! Теперь понятно, откуда растут ноги у странных решений ЕС. Они приняты под пыткой лишения сна!

*Сам себе доктор* — *Лекарство от природы*

# Кислица: очень кисло!

**ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СТЕБЛИ, ЛИСТЬЯ И ЦВЕТКИ СОБИРАЮТ ВО ВРЕМЯ ЦВЕТЕНИЯ.**

*** При изжоге, глистах, желтухе, нефрите, обильных менструациях** 1 ст. ложку измельченных листьев кислицы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

*** При раке желудка** 1 ст. ложку травы кислицы залейте 400 мл горячей воды, кипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10-15 минут, процедите и доведите объем кипяченой водой до исходного. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день во время еды.

*** Чтобы справиться с изжогой,** 1 ст. ложку свежих листьев кислицы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания. Пейте, не процеживая, по 2 стакана в день в течение нескольких дней.

*** Для повышения аппетита** 1 чайн. ложку с верхом листьев кислицы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 2 стакана в день.

*** Во время простуды и гриппа** 2 ст. ложки сухой травы кислицы залейте 1,5 стакана горячего молока, кипятите в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** От глистов сок,** отжатый из травы кислицы, пейте по 1 ст. ложке с медом 3 раза в день до еды.

*** При ангине, воспалении десен** 2 ст. ложки сухих измельченных листьев кислицы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Используйте для полосканий, а также для промываний и примочек при ранах и язвах.

*** При язвенном стоматите** 1 ст. ложку сухих листьев кислицы залейте 100 мл 40%-ного спирта или водки, настаивайте 14 дней в темном месте, процедите, полощите рот. Можно использовать для теплых компрессов на нарывы.

*** Дурной запах изо рта?** Полощите рот соком кислицы, разведенным водой 1:10.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

*Такая история*

# С детства я была девочкой-пампушкой

**Это наследственное по отцовской линии, к окончанию школы весила 80 кг. Но у меня коренастая фигура, поэтому казалась просто крепкой и здоровой.**

Когда в 23 года выходила замуж, вес уже достиг 90 кило. В 24 родила, соответственно, еще поправилась. После рождения дочки мне удалось вернуться к «добеременному» весу. Вот тогда-то и надо было браться за себя, худеть.

Но появились семейные неприятности — муж пил, я нервничала. Стала заедать проблемы, ноги сами несли к холодильнику.

Затем развод, жизнь одинокой женщины... Снова вышла замуж, опять неудачно, и снова искала утешение в еде. Два раза сидела на жесткой диете, худела на 20-25 кг. Но диета заканчивалась, и вес возвращался.

К сорока годам я заработала хорошую должность и вес 150 килограммов. Ужас! Трудно было ходить, но молодость еще давала сил. Годы худо-бедно шли, к сорока пяти начались серьезные проблемы со здоровьем. На предприятии не платили, мне пришлось торговать на рынке. Таскала тяжелые сумки — да плюс к этому свой огромный вес. О боже, бедный мой организм, как он такое выдержал? И вот появились последствия.

Увезли на операцию — грыжа белой линии живота. Прооперировали неудачно, начался перитонит тонкого кишечника. Через полгода еще одна операция, удалили метр тонкой кишки, желчный пузырь, все женские органы. В больнице похудела на 60 кг, вернулась домой обновленная. Через год — новая беда: онкология, удалили грудь.

Дали I группу инвалидности. Выжила... И стала опять поправляться, набрала 25 кило! Повысились давление и уровень сахара в крови, заболели ноги, поджелудочная, печень. И я взялась за себя. Посильная зарядка, дробное питание, полностью исключила спиртное. Продукты — здоровые, экологически чистые. Живем в частном доме, у нас козье молоко, свои яйца, мясо беру в деревне у родственников. Сладкого не ем совсем, только мед.

Сейчас я еще не совсем достигла того, к чему стремилась. Но стараюсь. Одна только мысль не дает покоя: ведь то же самое можно было делать и в 25 лет! Почему тогда я себя не любила, почему так мучила, неужели не хотелось быть счастливой? Почему решила заняться собой в 55 лет?

Девушки и женщины! Любите себя, жалейте с юных лет! Только жалость должна заключаться не в том, чтобы, роняя слезы, съедать по 4-5 пирожных в день, а вместе с ними кучу болезней. Не повторяйте моей ошибки.

**Л. А. Сва-лова, Свердловская обл.**

В НЕСКОЛЬКИХ ГОРОДАХ РОССИИ ЛЕТОМ НАЧНЕТ КУРСИРОВАТЬ СПЕЦТРАНСПОРТ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ СРОЧНО ВЛЮБИТЬСЯ — АВТОБУСЫ, ТРОЛЛЕЙБУСЫ И ТРАМВАИ, ОТМЕЧЕННЫЕ СЕРДЕЧКАМИ.

## Когда заболела, кошка чуть ли не поселилась у меня на кровати

Я все время критиковала нашу кошку — мол, не лечебная она. Вот кот Маркиз — это да! А от кошки нашей никакой пользы. И вот я заболела. Кошка чуть ли не поселилась у меня на кровати. Утром придет, ляжет на грудь в области сердца, вздохнет и лежит. Я говорю: «Ты хоть помурчи, чего ты как над умирающей вздыхаешь? И вообще, у меня нога болит, ложись на нее». Кошка будто не слышала, упорно продолжала лежать на груди, а потом еще и на животе. Ногу игнорировала. Мама выступила адвокатом: мол, если кошка не ложится на определенное место — значит, еще не надо. Пусть лежит где хочет, не прогоняй.

И вот через некоторое время — я не поверила своим ушам — кошка перестала вздыхать и замурчала. Я это восприняла как благую весть. А потом она стала ложиться на ногу, именно на больную. Ляжет, лапами обнимет и спит. Вот и сейчас пишу, а сеанс «кошкотерапии» в разгаре. И действительно, ногу прогревает очень хорошо. До меня дошло, почему изначально она лежала на сердце и животе: в тот период в меня вливали кучу лекарств, которые могли вызывать тахикардию и влиять на желудок. Поэтому кошка лечила именно эти места! И вообще стало как-то стыдно за все обидные слова в адрес Ксюхи. Теперь я ее хвалю и двери от нее на ночь не закрываю.

**Ольга Л., Липецкая обл.**

*На каждый день*

● **Чтобы снизить внутриглазное давление,** 4 ст. ложки дубовой золы залейте 1 л кипятка, настаивайте сутки. Пейте по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 14 дней, затем сделайте перерыв на 5 дней и повторите лечение.

● **При кожных заболеваниях** и нервной возбудимости помогут гераниевые ванны. Горсть листьев и измельченных корней комнатной герани заварите 1 л кипятка, подержите на водяной бане 20 минут, настаивайте в тепле 3 часа. Процедите и вылейте в ванну.

● **От трещин на пятках** хорошо помогают ванночки с борной кислотой (4 чайн. ложки на 1 л теплой воды). Подержите ноги в растворе 15 минут, затем вытрите и тщательно смажьте каждую трещину бальзамом «Спасатель».

*На приёме у терапевта*

# ...А недуг не проходит

## ТЕМПЕРАТУРА ДО СИХ ПОР

***Три месяца назад перенесла пневмонию. Сейчас вроде все нормально, но уже несколько месяцев держится температуре 37,5°С. С чем это может быть связано?***

**А. Н. Ковальчук, Таганрог**

Повышенная температура тела после выздоровления может держаться несколько месяцев. Есть даже особый термин — «температурный хвост». Такая температура не сопровождается изменениями в анализах и проходит самостоятельно. Однако существует опасность, что вы не полностью выздоровели. Тогда повышение температуры свидетельствует о том, что болезнь развивается заново. На всякий случай лучше сдать анализ крови и выяснить, в норме ли лейкоциты. Если анализ хороший, можно успокоиться — со временем температура пройдет.

## КАКИЕ МОЧЕГОННЫЕ ЛУЧШЕ?

***Правда ли, что мочегонные препараты нового поколения вредны для организма?***

**Д. С. Зуева, Тамбов**

Все диуретики делятся на группы, и принцип их действия основан на разных механизмах. Например, фуросемид — препарат старого поколения, он увеличивает не только мочеотделение, но параллельно и выделение натрия, калия и т. д. В новых препаратах принцип действия другой: полезные вещества не вымываются из организма. Однако самостоятельно их принимать все равно не следует.

## МЕНИНГИТ ИЛИ ПРОСТУДА?

***Как отличить менингит от простуды (гриппа)?***

**С. А. Гаврилова, Тамбов**

Менингит начинается как кишечная инфекция с так называемыми менингеальными симптомами, которые возникают за счет раздражения мозговых оболочек. Самый известный из них — ригидность (напряжение) мышц затылка. Проще говоря, больно и тяжело наклонять голову вперед из-за напряженных мышц затылка и шеи. О явном менингите можно говорить, когда из-за сопротивления мышц подбородок не доходит до груди хотя бы на один палец. Еще один симптом менингита — если вы, лежа на спине, поднимаете голову, у вас автоматически ноги сгибаются в коленях.

**Если ежедневно употреблять чернослив в любом виде, это помогает укреплять кости и защищает от остеопороза.**

## ЧТО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ МЕНЮ ПРИ АЛЛЕРГИИ?

***Правда ли, что при аллергии на пыльцу растений нужно не только избегать контактов с конкретным аллергеном, но даже исключить из меню некоторые продукты?***

**И. Прошкина, Архангельск**

Да, это так. Например, людям, у которых аллергия на пыльцу злаковых трав, лучше ограничить употребление овсянки, пшеничного хлеба и щавеля. Если у человека аллергия на пыльцу подсолнухов, георгин, ромашек, одуванчиков, высока вероятность негативной реакции на дыни, цикорий, халву, подсолнечное масло, а также на лечебные травы: календулу, девясил, мать-и-мачеху, череду. При аллергии на пыльцу лещины, ольхи, яблони и березы не нужно увлекаться персиками, морковью, орехами, киви, картофелем, сельдереем и черешней, а при аллергии на пыльцу лебеды — свеклой и шпинатом.

## НЕУЖЕЛИ У ИНФАРКТА ТАКИЕ СИМПТОМЫ?

***Отец полгода назад лежал в больнице с гипертонией. Прописанные ему в стационаре таблетки не помогают, давление не снижается, появилась сильная головная боль. Снова положили в стационар, на этот раз с диагнозом предынфарктный криз. У инфаркта такие симптомы?***

**Алена Ш., Ливны, Орловская обл.**

Гипертонический криз действительно может предшествовать инфаркту. А если лекарства от давления не снижают его, это только увеличивает риск инфаркта. Избежать его поможет только правильно подобранное лечение гипертонии.

**И. Н. Соколова, терапевт, врач высшей категории**

## *В хвое сосны есть витамин Е, он снижает риск развития опухолей*

Позвонила моя подруга и сказала, что ей через месяц назначили операцию по удалению полипов в мочевом пузыре. Я ответила, что, пока есть время, надо попробовать полечиться народными средствами. Знаю, что хвоя сосны богата витамином Е, а он снижает риск развития опухолей. А душица — чемпион по содержанию селена. Нужно взять веточку сосны длиной 20 см, залить 1 л воды, кипятить 10 минут, остудить и выпить в течение дня. Начинать надо с утра, с 1/2 стакана на голодный желудок, а потом — когда хочется пить и по 1/2 стакана перед едой. А на следующий день 2 ст. ложки душицы надо насыпать в термос, залить 0,5 л кипятка, настаивать 3-4 часа и пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Так чередовать месяц. Подруге хватило терпения только на 2 недели. Но когда она через месяц пошла в больницу, врач сказал, что полипы уменьшились.

**Л. И. Дойнеко, Алтайский край**

*Прикинь на себя*

# Очиток поможет суставам

*** От болей в суставах** помогают припарки из травы очитка с пивом. Для этого свежую или сухую траву заливают горячим пивом, чтобы она была скрыта полностью. Как только немного остынет, отжимают и прикладывают на больное место 3 раза в день, пока боль не пройдет.

*** Настой от рака желудка.** 2 ст. ложки сухой измельченной травы заливают 0,5 л кипятка, настаивают ночь, процеживают и пьют настой по 1/4 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

*** Отвар от рака желудка.** 2 ст. ложки сухой измельченной травы заливают 0,5 л кипятка, томят на слабом огне 10 минут, настаивают около 4 часов. Процеживают и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

*** Мазь для выведения мозолей, бородавок,** а также при лечении трудно заживающих язв, ран и переломов. Свежую траву измельчают и смешивают с любым жиром в пропорции 1:10. Хранят в прохладном темном месте.

**P.S.** Очиток едкий противопоказан при гипертонии, беременности, повышенной нервной раздражительности. Сок растения в больших количествах может вызвать отравление.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

*Ищем причину*

# Тёмные круги под глазами

**СИНЯКИ ПОД ГЛАЗАМИ МОГУТ БЫТЬ НАСЛЕДСТВЕННЫМИ. ЗНАЧИТ, ПРОБЛЕМУ НАДО ИСКАТЬ ВНУТРИ.**

1 **Переутомление и недосыпание.** Наиболее вероятная причина темных кругов под глазами — неправильный образ жизни. К ухудшению кровообращения в зоне вокруг глаз приводят стрессы, гиподинамия, слишком долгая работа за компьютером, недостаточный или неглубокий сон, особенно в душном помещении. Что делать? Прежде всего постарайтесь ложиться спать в одно и то же время. Если вы спите на неудобной подушке, замените ее ортопедической. Старайтесь гулять по вечерам. Проветривайте спальню и поддерживайте в ней температуру не выше плюс 21°С. Не переутомляйтесь.

**От кругов под глазами сырой натертый картофель положите в марлю и подержите на веках 10-15 минут. Курс — 1,5 месяца 1 раз в неделю.**

2 **Резкое похудение и дефицит витаминов.** Темные круги под глазами нередко являются визитной карточкой людей, которые сидят на диете. Резкая потеря веса неизбежно сказывается на состоянии сосудов. В них застаивается венозная кровь, что делает их более видимыми. Усугубляет проблему дефицит витаминов и низкое артериальное давление. Что делать? Худеть можно не больше чем на 1 кг в неделю. Во время диеты принимайте поливитамины, старайтесь есть ягоды, фрукты и овощи, укрепляющие сосуды: сладкий перец, чернику, вишню, ежевику. Периодически измеряйте артериальное давление. Если оно ниже нормы, принимайте растительные препараты: настойку женьшеня, элеутерококка, родиолы розовой.

3 **Анемия.** Круги под глазами могут быть одним из проявлений анемии. Кожа при этом обычно бледная, сухая, и сосуды под ней становятся намного виднее. Что делать? Сдайте общий анализ крови. Если в нем будут какие-то отклонения, нужно показаться терапевту, а женщинам — гинекологу. Дело в том, что у женщин гемоглобин может падать из-за обильных месячных. Реже причиной анемии бывают неправильное питание и заболевания желудка. Если диагноз анемии подтвердится, придется какое-то время принимать препараты железа, витамин $B_{12}$ или фолиевую кислоту.

4 **Хронические заболевания почек или эндокринной системы.** Иногда темные пятна под глазами являются следствием хронических заболеваний. Правда, в этом случае они не всегда синеватые и могут быть серого, бронзового, коричневого и желтовато-зеленого оттенка. Что делать? Вначале проверьте почки. Сдайте биохимический анализ крови и общий анализ мочи. Если врач найдет какие-либо отклонения, он назначит лечение. Если с почками все в порядке, обратитесь к эндокринологу, чтобы проверить работу щитовидной железы и надпочечников.

ЕСЛИ ВЫКУРИТЬ ЗА РАЗ ЦЕЛУЮ ПАЧКУ СИГАРЕТ «ПЕТР I», МОЖНО ВСТРЕТИТЬСЯ С ЦАРЕМ ЛИЧНО.

*Лекарство из манжетки*

● **При недержании мочи** залейте 2 чайн. ложки сухой травы 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа. Процедите, добавьте кипяченой воды до полного объема. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день за 20-30 минут до еды или спустя 1,5-2 часа после еды. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте перерыв на 10 дней, после чего курс можно повторить.

● **Болит желудок?** 15 г травы варите 10-15 минут в 0,5 л сухого виноградного вина, настаивайте сутки и пейте по 2-3 ст. ложки 2 раза в день в течение 10 дней. Сделайте перерыв на 10 дней и повторите.

● **От фурункулов** 50 г манжетки залейте 0,5 л водки и настаивайте 2 недели в темном месте. Пейте по 1 чайн. ложке в день за 30 минут до еды.

## ЛАПША
*из писем читателей*

*Я встретил в автобусе девушку, она мне очень понравилась. Но не успел познакомиться. Все, что у меня осталось, — это белокурые волосы и красное пальто.*

**Игорь, Москва**

*Сегодня судорожно искала телефон, одновременно разговаривая по нему с подружкой. И при этом еще про себя рассуждала: «Никуда он деться не мог — вот ведь от него чехол. Господи, ну где сам телефон?»*

**Екатерина, Саратов**

*Хорошо быть мужиком: никакой укладки, никаких каблуков, никакой эпиляции. Фаберков, никакой эпиляции. Фаберже поправил — и пошел.*

**Алла, Н. Новгород**

*Мне кажется, что каждому нужен хотя бы один дополнительный день между субботой и воскресеньем.*

**Н. Назарова, Волгоград**

*Это опасно?* *Есть такая проблема*

# Густая кровь

***У меня слишком густая кровь. Врач выписала таблетки для разжижения крови. Но мне всего 30 лет, и я себя чувствую хорошо. Почему кровь становится густой, чем это может быть опасно?***

**О. Никонова, Пермский край**

ПОВЫШАТЬСЯ свертываемость может по нескольким причинам. В первую очередь у сердечников и у тех, кто недавно перенес хирургическое вмешательство. Кстати, свертываемость крови резко повышается у женщин, которые принимают гормональные противозачаточные таблетки. Перед тем как начинать принимать гормоны, обязательно сдайте анализ крови на количество тромбоцитов.

Повышается свертываемость и при беременности, что вместе с увеличенной нагрузкой на ноги в этот период чревато тромбозом глубоких вен.

Виновниками тромбоэмболии могут стать даже сжигатели жира! Многие средства для похудения обладают сильным мочегонным или слабительным действием. Обезвоживание начинается именно с вывода жидкости из кровеносного русла. Кровь густеет — вот и получается: хотели похудеть, а заработали тромбоз.

Чтобы снизить риск образования тромбов, пейте больше жидкости. Причем лучше, если это будут не крепкие чай и кофе, а минералка, компоты. Хороши отвары ромашки, череды, зверобоя, каштана. Обязательно употребляйте продукты, содержащие ненасыщенные жирные кислоты (рыба, морепродукты). В качестве гарнира — почаще печеный картофель (в нем много полезного для кровообращения калия), рис. Хорошо разжижает кровь лимонный сок, а также богатый калием и магнием томатный (только без соли!). И обязательно принимайте назначенные врачом лекарства. Повышенная свертываемость крови — причина тромбозов. А если оторвавшийся тромб пойдет «гулять» по организму, то может закупорить сердечную или легочную артерию или же попасть в мозг.

**А. П. Рагозин, сосудистый хирург, врач высшей категории**

*На приёме у дерматолога* *Прикинь на себя*

# От зуда хочется разодрать кожу

### СТОПЫ ОЧЕНЬ СУХИЕ...

***Не могу избавиться от сухости стоп, никакие кремы не помогают. Очень неприятное чувство.***

**И. Н. Надеин, Омск**

Сухость стоп может быть вызвана возрастными изменениями, ношением неудобной или тесной обуви. Также она может появиться, если человек много времени проводит на ногах, излишне нагружая их. К этому недугу приводят и различные заболевания. В первую очередь это грибок стопы. Недостаток в организме некоторых витаминов тоже может привести к сухости кожи. В любом случае, перед тем как начать лечение излишней сухости стоп, обратитесь к врачу, чтобы пройти обследование и выявить причину.

### КАК ЛЕЧИТЬ ЭПИДЕРМОФИТИЮ?

***У меня эпидермофития стоп. Мази, прописанные врачом, не помогают. Может, есть рецепты народной медицины?***

**И. Н. Громов, Омск**

Эпидермофития — это грибковое заболевание, которое начинается с шелушения кожи на подошве и между пальцами. Для лечения используйте аппликации из марли, смоченной в пихтовом масле — оно обладает антибактериальным свойством. Накладывайте их на пораженные грибком места на 10-20 минут 2 раза в день. Хороши и примочки с распаренными листьями березы или зверобоя (перед сном приложите их к больным местам на 30 минут). После процедур мойте ноги в отваре зверобоя или череды (4 ст. ложки травы на 1 л кипятка). Делайте горячие ванночки с отваром коры дуба (1 аптечная пачка на 1 л воды).

### ВРАЧ СОВЕТУЕТ ПРОВЕРИТЬСЯ НА ЧЕСОТКУ

***Замучил зуд — хочется разодрать кожу, еле сдерживаюсь. Врач мне советует проверится на чесотку. Однако при этой болезни на коже должны оставаться дорожки, которые проделывает клещ. У меня их нет.***

**П. С., Тульская обл.**

В последние годы дерматологи все чаще встречаются с так называемой чесоткой чистоплотных людей. Дорожек, или ходов клеща, при таком заболевании практически не видно. Обычно такая чесотка встречается у тех, кто много моется, чаще всего вечером. Большинство клещей при этом смывается с кожи, поэтому ходов на ней немного. Увы, самочувствие человека от этого не улучшается, ведь есть и заражение, и зуд.

Как и обычная чесотка с наличием ходов, такая чесотка может давать осложнения в виде дерматитов и экзем. Если очень сильный дискомфорт вы испытываете в вечернее и ночное время, можно пройти лабораторный анализ, цель которого — обнаружить возбудителя. Бывает, что при чесотке чистоплотных он дает отрицательный результат, ведь клещей в коже не так много. В этом случае в течение нескольких дней не принимайте душ, обмывая только руки и лицо, интимные области. Если у вас чесотка, ходы, скорее всего, появятся.

**В. С. Зубенко, дерматолог, врач высшей категории**

**■ ОТ ПСОРИАЗА**
НА СТАКАН КИПЯТКА ВОЗЬМИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ФИАЛКИ И НАСТАИВАЙТЕ 10 МИНУТ. ПЕЙТЕ 1-2 СТАКАНА ГЛОТКАМИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ.

**■ ПРИ ЗОЛОТУХЕ И ЯЗВАХ**
ДЛЯ ВАНН И ОБМЫВАНИЙ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАКОЙ НАСТОЙ. 3 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ ПОДМАРЕННИКА НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА В 3 СТАКАНАХ КИПЯТКА, ПРОЦЕДИТЕ.

**■ КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ**
ЛЕЧАТ ДЕГТЯРНОЙ МАЗЬЮ. ВОЗЬМИТЕ 1,5 Г ПОЧЕК БЕРЕЗЫ НА 1 СТАКАН ВОДЫ И 15 Г ВАЗЕЛИНА, СМЕШАЙТЕ — И МАЗЬ ГОТОВА.

**■ ПРИ РАЗДРАЖЕНИИ КОЖИ** 1 ЧАСТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО В ПОРОШОК ЗВЕРОБОЯ ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАСТЯМИ ОЛИВКОВОГО МАСЛА. НАСТАИВАЙТЕ 2-3 НЕДЕЛИ И ПРОЦЕДИТЕ. НА КОЖУ НАКЛАДЫВАЙТЕ МАРЛЮ, СМОЧЕННУЮ МАСЛОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

# Изжога

**По новым данным гастроэнтерологов, самой частой проблемой с желудком является вовсе не гастрит или язва желудка, а воспаление пищевода. Оно проявляется изжогой и кислой отрыжкой. Как его обнаружить и чем лечить?**

***Замучили изжога и отрыжка. Начала принимать антациды — «Алмагель», «Маалокс», но они помогают только на время. Как только поем, опять жжет весь пищевод. Может, нужно какое-то другое лечение?***

**А. Д. Ногиева, Московская обл.**

Препараты из группы антацидов действительно призваны защищать желудок от кислоты. Они образуют на его слизистой оболочке защитную пленку и тем самым предохраняют от развития язв и эрозий. Однако на причину изжоги — избыточную выработку кислоты — они не действуют, так что по окончании их работы — через 2-3 часа — кислота принимается атаковать желудок с новой силой, и неприятные ощущения возвращаются. Поэтому сейчас врачи рекомендуют антациды только как средство скорой помощи, например, при изжоге, возникшей после обильного застолья. А для борьбы с другими причинами применяют другие препараты — так называемые ингибиторы протонной помпы. Они работают по-другому — блокируют избыточную выработку кислоты, благодаря чему успешно лечат все кислотозависимые заболевания желудка и пищевода — эзофагит, гастрит, эрозии и язву. Но без обследования эти препараты все же не стоит принимать. Сначала нужно выполнить гастроскопию и проверить кислотность желудка.

***Беспокоили жжение и ком в груди. Диагноз гастроэзофагеальная болезнь. Для лечения врач предложила на выбор несколько препаратов. Как выбрать?***

**О. Гущина, Владимирская обл.**

При таком диагнозе назначают препарат, подавляющий выработку желудочной кислоты. На сегодняшний день существует 5 классов таких препаратов: омепразол, лансопразол, рабепразол, эзомепразол и пантопразол. Причем одно лекарство может стоит 18 рублей, а другое — 2000, хотя и то и другое действуют одинаково. Так что цена не всегда говорит о качестве препарата. Обычно лечение начинается с более простого лекарства — омепразола. Если оно помогает слабо, переходят к более новым и дорогостоящим. Например, препарат рабепразол проявляет активность как в кислой, так и в щелочной среде. И благодаря этому свойству начинает работать быстрее, чем другие его «коллеги». И еще: новые препараты — рабепразол, эзомепразол — нужно принимать всего раз в сутки, а омепразол действует только 8-12 часов, и в сутки надо выпить 2-3 таблетки.

И, наконец, неплохо бы учитывать, как лекарства влияют на печень. Дорогие препараты действуют бережнее дешевых. Они не оказывают лишней нагрузки на печень — это особенно важно, если вы принимаете несколько препаратов от разных недугов. Кстати, недавно на рынок вышел новый препарат с рабепразолом — одним из самых эффективных средств против кислотных заболеваний. Его выпустила известная венгерская фармкомпания «Эгис». Он полностью аналогичен препарату «Париет», безопасен, щадяще влияет на печень и доступен по цене.

**Л. В. Киселева, гастроэнтеролог, врач высшей категории**

***Вы просили рассказать***

# Икры ног болят, ходить невозможно...

***Почему у меня во время ходьбы вдруг начинают болеть икры ног, да так, что идти невозможно? Приходится останавливаться и ждать 2-3 минуты, пока боль прекратится. В чем причина? Я теряюсь в догадках...***

**С. Н. Тихонова, Екатеринбург**

Боль, появляющаяся при ходьбе в икроножных мышцах, называется перемежающейся хромотой. Этот симптом указывает на поражение кровеносных сосудов ног — атеросклероз или облитерирующий эндартериит. Появлению перемежающейся хромоты способствуют сахарный диабет, повышенное содержание в крови холестерина, ожирение, курение, пожилой возраст. Первое, что нужно сделать, — это обратиться к сосудистому хирургу. Обследование покажет состояние кровеносных сосудов, и тогда врач решит, в каком лечении вы нуждаетесь. Не запускайте болезнь, поскольку одно из самых страшных осложнений — гангрена, при которой приходится ампутировать ногу.

Как же обезопасить себя от этого? Вот несколько полезных советов, которые не дадут болезни прогрессировать и помогут предотвратить осложнения.

1. **Бросьте курить!** Без этого важного шага никакое лечение не поможет.
2. **Начните ходить!** Ежедневная норма — не менее часа. Ходить нужно, пока не появится боль, но сразу останавливаться нельзя, нужно потерпеть, пока боль не станет острой. Только тогда можно остановиться на 1-2 минуты. Это упражнение начнет давать результат только через 2-3 месяца.
3. **Внимательно следите за кожей рук и ног.** Если появились раны или трещины, не запускайте их, лечите как можно быстрее. Незаживающие раны являются основной причиной гангрены.
4. **Похудейте**, если страдаете избыточным весом, чтобы уменьшить давление на ноги.

**К. Р. Тугучев, хирург, врач I категории**

■ ЗЕМЛЮ — КРЕСТЬЯНАМ, ФАБРИКИ — ЗВЕЗДАМ, КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ — ПО МУЖЧИНЕ, КАЖДОМУ МУЖЧИНЕ — ПО «БЕНТЛИ». ВСЕМ НЕСОГЛАСНЫМ — ПО МОРДЕ.

■ МЫ НАУЧИЛИСЬ ЛЕТАТЬ В НЕБЕ КАК ПТИЦЫ, ПЛАВАТЬ В ОКЕАНЕ КАК РЫБЫ. ОСТАЛОСЬ НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ КАК ЛЮДИ.

***На приёме у флеболога***

# Варикоз или тромбофлебит?

## ПРОБЛЕМНЫЕ ВЕНЫ

***Слышала, что сочетание различных методик лечения варикоза дает отличный результат. Действительно ли это так?***

**Александра, Новосибирск**

Это правда. Обычно первым этапом выполняется хирургическая операция: проблемные участки вен удаляют частично или перевязывают. Во время операции делается небольшой разрез кожи, больная вена отсекается в месте впадения в здоровую. Затем ее нужно выключить из кровотока, иначе могут возникнуть осложнения. С этой целью проблемную вену удаляют или склеивают путем введения специального препарата. Эта процедура называется склеротерапия. Ее можно заменить другим схожим методом: вену не склеивают, а заваривают изнутри лазером. После операции нагрузка на другие вены не увеличивается, наоборот, кровоток в оперированной ноге улучшается, остаются лишь небольшие разрезы длиной 1-2 см, на которые накладываются косметические швы. В начале развития варикозной болезни вену можно удалить вообще без разрезов, точечными проколами, тогда и швы не потребуются.

**От варикоза вечером попарьте ноги 15 минут и обложите их вымытыми листьями сирени. Прибинтуйте бинтом и идите спать.**

Однако не все проблемные вены удаляются во время хирургической операции. Из косметических соображений мелкие вены убирают методом пенной склеротерапии. В вену вводят специальную пену, которая ее склеивает, и вена становится не видна. После такой комбинированной операции пациенту нужно ограничить физические нагрузки, носить компрессионный трикотаж 3-4 недели, затем можно вернуться к обычному образу жизни.

## ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ВАРИКОЗ МАТКИ?

***Каковы последствия варикоза матки? Из-за чего возникает это заболевание? Как его лечить? Могут ли быть осложнения при беременности?***

**Без подписи, Калининград**

Варикозное расширение вен матки является следствием варикозного расширения яичниковых вен. Одна из возможных причин — гормональный фактор: прием оральных контрацептивов, беременность, гормональный дисбаланс. При выраженном варикозном расширении и болях, не связанных с какими-то другими заболеваниями, проводится хирургическое лечение — резекция яичниковых сосудов или ампутация матки. Консервативное лечение такое же, как при варикозной болезни нижних конечностей: надо принимать препараты «Детралекс», «Флебодиа», носить компрессионные колготы. При беременности возможен тромбоз варикозно расширенных яичниковых вен. Возникает такое осложнение уже на поздних сроках беременности или сразу после родов. Единственный способ профилактики — носить компрессионные колготы. В третьем триместре беременности при угрозе тромбоэмболических осложнений могут назначить те же «Детралекс» и «Флебодиа».

## МОЖЕТ БЫТЬ, ТРОМБОФЛЕБИТ?

***Мне поставили диагноз варикозное расширение вен, а спустя некоторое время — тромбофлебит. Это одно и то же?***

**И. Н. Зотова, Архангельск**

Варикозное расширение — это заболевание подкожных вен ног, в результате которого пораженная вена начинает расширяться, стенки ее истончаются настолько, что малейшая травма может привести к кровотечению. Тромбофлебит — это осложнение запущенной варикозной болезни. Стенки вены воспаляются, и образуется тромб. Это заболевание всегда сопровождается небольшим повышением температуры (до 37,5°С), болью и покраснением кожи по ходу вены, которая становится плотной и причиняет боль. Тромб опасен тем, что в любой момент может оторваться и закупорить жизненно важный сосуд.

**В. С. Карапетян, флеболог, врач высшей категории**

***Авторитеты дают советы***

***Чистим чисто***

# Язык — пристанище микробов

Язык является пристанищем для многих микробов, которые находятся в желудочно-кишечном тракте и дыхательных путях, тем самым разнося инфекцию по организму. Поэтому рекомендуется очищать язык ложечкой с неострыми краями, осторожно снимая с него налет, после чего помассировать мягкой зубной щеткой и прополаскать рот.

Кстати, сейчас выпускают зубные щетки, с одной стороны которых — щетина, а с другой — скребок для языка.

# Мелиссу на спину

**Постоянное напряжение мышц спины, плеч и шеи вызывает головные боли. Сделайте компресс из мелиссы.**

Чашку листьев мелиссы залейте 2 л воды, настаивайте 20 минут и процедите настой. Уложите человека на живот в постель. Рядом должно находиться все, что вам потребуется: большая кастрюля с настоем мелиссы, 2 небольших махровых полотенца, бутылка с маслом облепихи или зверобоя. Намочите одно махровое полотенце в настое мелиссы, отожмите и, не давая остыть, положите на затылок, плечи и спину больного. Второе полотенце также намочите в настое мелиссы, отожмите и положите поверх первого. Затем переверните оба полотенца горячей стороной вниз. Снимите уже остывшее верхнее полотенце, снова смочите его, отожмите, положите на спину больного и снова переверните. Сделайте так до 20 раз, сменяя остывшее полотенце на горячее. Не повредит, если процедуру проделаете больше 20 раз, пока человек не почувствует, что спазм ослаб. Несколько глубоких вдохов — признак того, что напряжение снимается. Кожа после такой процедуры сильно краснеет. Помассируйте ее с маслом облепихи или зверобоя. Хорошо бы после этого уснуть.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

Реклама

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

**СТОИТ ЛИ ЧТО-ЛИБО МЕНЯТЬ В ЖИЗНИ И ПИТАНИИ, ЕСЛИ ОБНАРУЖИЛИ КАМНИ? ДА, СТОИТ, ЧТОБЫ НЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПРИСТУП ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ КОЛИКИ. ВЕДЬ ИМЕННО ЭТОТ ПРИСТУП ОЗНАЧАЕТ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ПЕРЕШЛА ИЗ II СТАДИИ В III, КОГДА ОПЕРАЦИЯ СТАНОВИТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬЮ.**

# Камни в желчном пузыре...

## ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ УДАЛЯТЬ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРИСТУПА?

Такая ситуация может случиться, если человек болен другим серьезным заболеванием. Тогда выполнять операцию по удалению желчного пузыря небезопасно, по крайней мере, в данный момент. Делать операцию нельзя, даже если в желчном пузыре есть камни, например при беременности. Жизнь вносит свои коррективы, и с этим нельзя не считаться.

Бывает и так, что человек панически боится операции, и в этом случае желательно отложить ее на некоторое время, чтобы дать человеку свыкнуться с мыслью о ее необходимости и немного успокоиться. У многих людей есть камни в желчном пузыре, но никогда не было приступов желчнокаменной колики. Они тоже вполне могут отказаться от операции и дальше жить спокойно. Но некоторые меры предосторожности все же следует предпринять, чтобы не было приступа желчнокаменной колики.

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРИСТУПА ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ КОЛИКИ?

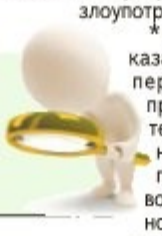
Нужно избегать всего, что провоцирует приступ, всего, что вызывает усиленные сокращения желчного пузыря и усиленные передвижения камней в желчном пузыре. А провоцирует эти сокращения пища. Когда человек ест, даже только когда готовит или предвкушает что-то вкусненькое, желчный пузырь начинает сокращаться, готовясь к тому, что это вкусненькое нужно переварить. Вывод: если не хотите вызвать приступ, нужно питаться так, чтобы сокращения желчного пузыря не были слишком сильными. Что значит — питаться правильно?

* За один прием нельзя есть очень много: чем больше порция пищи, тем сильнее сокращается желчный пузырь и тем больше риск возникновения приступа. Какими должны быть порции? В идеале — около 200 граммов: то, что вы хотите съесть, должно помещаться в стакан. Для многих — это очень мало. Но! Лучше есть 1 раз в 2 часа по 200 граммов, чем 3 раза в день по 500 граммов. И еще: вряд ли можно в один момент приучить себя к употреблению пищи маленькими порциями, но постепенно к этому привыкают.

* Очень сильные сокращения желчного пузыря вызывает жареная пища. Можете варить, тушить, припускать, запекать, но не жарить. Усиливают сокращения желчного пузыря любые концентрированные бульоны — мясные, рыбные и грибные.

* Раздражают слизистую и вызывают сильные сокращения желчного пузыря все эфирсодержащие продукты: свежий чеснок, лук, редис, многие приправы. Поэтому не злоупотребляйте ими.

КАМНИ ИЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ МОГУТ ВЫЙТИ И САМИ, НО НЕ ВСЕ. БОЛЬШИЕ КАМНИ ИЗ-ЗА СВОЕГО РАЗМЕРА ЗАСТРЯНУТ.



* Вам противопоказаны длительные перерывы между приемами пищи и тем более голодание. Если человек голодает, сильно возрастает потребность его организма в питательных веществах. Организм как можно быстрее пытается удовлетворить эту потребность. Поэтому, когда после длительного перерыва между приемами пищи она все же попадает в желудок, все органы стремятся как можно быстрее ее обработать. Да, они спешат! Но такая спешка вызывает усиленные сокращения желчного пузыря, поэтому, чтобы не было приступа желчнокаменной колики, не делайте длительных перерывов между приемами пищи.

* Мы не призываем вас к обезжиренной диете, не призываем полностью исключить из рациона жиры. Это недопустимо! Но с жирами нужно быть осторожными, потому что нет более сильного естественного желчегонного средства, чем жиры. Обязательно употребляйте и животные, и растительные жиры, но в умеренных количествах и только качественные.

* Чтобы не было приступа желчнокаменной колики — никаких желчегонных средств: никаких холекинетиков, усиливающих сокращения желчного пузыря.

* Чтобы не было приступа желчнокаменной колики, не делайте тюбаж.

* Старайтесь, насколько это возможно, избегать тряски во время езды, длительных прыжков.

Вот и все! Здесь перечислены те правила, которые нужно соблюдать, чтобы не было приступа желчнокаменной колики. Не пугайтесь! Соблюдать эти правила не так и сложно. Правда, к некоторым из них нужно себя приучить. Удачи! И пусть у вас никогда не будет никаких приступов!

## ГОРЕЧЬ ВО РТУ — ПРИЗНАК ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ?

К ощущению горечи приводят:

* заболевания печени и желчевыводящей системы (желчный пузырь и протоки) — они изменяют состав слюны, что способствует появлению горечи;

* заброс содержимого двенадцатиперстной кишки в желудок и дальше — в пищевод — тоже вызывает горечь во рту. Содержимое двенадцатиперстной кишки горькое, оно содержит желчь, и его попадание в пищевод (так называемый рефлюкс) дает ощущение горечи во рту. Сам рефлюкс свидетельствует о неблагополучии в желудке и кишечнике;

* употребление некоторых лекарств: антигистаминных (от аллергии), антибиотиков, настоек зверобоя, облепихового масла;

* стресс и переживания;

* любое воспаление в полости рта, плохо подобранные зубные протезы или непереносимость материалов, из которых они сделаны;

* некоторые психические заболевания (вкусовые галлюцинации);

* гормональный дисбаланс во время беременности и климакса;

* плохая гигиена полости рта.

К ощущению горечи во рту приводят многие факторы, в том числе желчнокаменная болезнь. Тем не менее, если возникает это неприятное ощущение, не спешите списывать его на желчнокаменную болезнь. Постарайтесь исключить другие причины. Обследуйтесь и убедитесь, что нет заболеваний печени, желудка, двенадцатиперстной кишки.

## МОЖЕТ ЛИ КАМЕНЬ САМ ВЫЙТИ ИЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ?

Все не так просто, как хотелось бы. Камни из желчного пузыря выйти, конечно же, могут, но не все. Большие камни из-за своего размера не могут этого сделать. Проще говоря, они не пролезут. Небольшие же камни вполне могут выйти из желчного пузыря. Провести четкую грань между камнями, которые могут выйти, и теми, которые не могут, очень сложно и даже невозможно. Потому что все люди разные, несмотря на схожесть строения организма. Но твердо можно сказать, что камень размером 2 см и более в протоки пролезть не сможет. Да и камень размером 1,5 см тоже вряд ли сможет выбраться из желчного пузыря. Небольшие же камни (до 1 см) могут выйти, пройти пузырный проток, затем — общий желчный проток и наконец попасть в кишечник. А дальше — очень легко и просто камень выходит с калом.

ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ВЫЗЫВАЕТ ЖАРЕНАЯ ПИЩА. МОЖЕТЕ ВАРИТЬ, ТУШИТЬ, ПРИПУСКАТЬ, ЗАПЕКАТЬ, НО ТОЛЬКО НЕ ЖАРИТЬ.

Как только камень попадает в шейку желчного пузыря или узкий пузырный проток, начинается приступ сильнейших болей — приступ желчнокаменной колики. Это вызвано тем, что пузырный проток очень узкий и камень волей-неволей травмирует его. Возникает боль, которая приводит к тому, что мышцы протока сжимаются, спазмируются — это нормальная реакция на боль. Но этот спазм — дополнительная порция боли. И это еще не все. Самое главное, что этот спазм, это сильное сжатие мышц протока приводит к тому, что камень оказывается зажатым в протоке, как в тисках, и его дальнейшее продвижение становится невозможным. Обезболивающие и спазмолитические препараты не всегда могут помочь в подобной ситуации. Застрявший в протоке камень перекрывает путь желчи из желчного пузыря в кишечник. А пузырь продолжает усиленно сокращаться, пытаясь, несмотря ни на что, выполнить свою работу и вытолкнуть желчь. Эти сильные и бесполезные сокращения пузыря — еще одна хорошая порция боли. А ведь это только начало!

## ЕСТЬ РИСК, ЧТО КАМЕНЬ ЗАСТРЯНЕТ...

Чтобы пройти весь путь от желчного пузыря до кишечника, камню нужно преодолеть пузырный и общий желчный протоки. Первый длиной от 1 до 5 см и шириной всего 0,3-0,5 см, а второй чуть пошире — от 0,6 до 1 см и длиной 5-8 см. Кроме того, на этом пути камень встречает, как минимум, три сужения, три участка, где протоки еще уже — это только тогда, когда протоки нормальные. А если раньше были воспаления и желчнокаменные колики, то этих сужений может быть еще больше. Ведь воспаления приводят к образованию спаек.

Вот такое это нелегкое дело — выход камня из желчного пузыря во внешнюю среду. Причем не просто нелегкое, но и опасное. Потому что очень высок риск того, что камень застрянет по дороге к выходу и сдвинуть его с места без операции не получится. А это — срочная операция, когда у хирурга нет особого времени на подготовку к ней. Да и состояние пациента в такой ситуации не лучшее, поэтому и риск осложнений очень высок.

## ПОВЕЗЛО: КАМЕНЬ ВЫШЕЛ...

Но никогда это прохождение не бывает безболезненным и без последствий. Травма желчных протоков будет обязательно, а значит, будет воспаление и спайки, сужения протоков. Не говоря уже о том, как при этом страдают печень и поджелудочная железа. Так что, если коротко: да, небольшие камни могут выйти из желчного пузыря, но какой ценой! И кто даст вам гарантию, что этот выход закончится благополучно? Никто. А если камень не один и не два? Хотя, поверьте, бывает и одного вполне достаточно, чтобы получить кучу неприятностей. Остерегайтесь таких экспериментов и другим не советуйте.

**З. В. Синельникова, гастроэнтеролог, кандидат**

## *Коленки утепляю строительным материалом*

Мне 82 года. Однажды я одетым прилег на строительный утеплитель и сразу почувствовал тепло. Решил тогда постелить утеплитель на кровать под простыню — греет как печка. У меня болят коленки, и я сделал компресс: обернул одно колено утеплителем, обвязал его шпагатом, а на другое надел обычный наколенник, купленный в магазине, и лег спать. Та коленка, что с утеплителем, перестала болеть, а другую, с наколенником, надо было лечить. После моего нового метода ноги перестали болеть, раньше я их все растирками натирал, а теперь вот уже 2 месяца растирки не использую. Отеков на ногах не стало. Вот каким полезным оказался обычный строительный утеплитель.

**С. С. Кондаков, Нижегородская обл.**

## Рецепты народной медицины

### ЛЕКАРСТВО ОТ МИГРЕНИ

Стеклянную банку наполните на 1/3 измельченными сухими цветками буквицы, залейте до горлышка водкой и поставьте в темное место при комнатной температуре на 14 дней. Процедите и принимайте по 20-30 капель в небольшом количестве воды 2-3 раза в день в течение 21 дня. Повторяйте курсы несколько раз в год.

### ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ

Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев буквицы 1 стаканом горячей воды (не кипятком!), настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки 4 раза в день до еды. Лечитесь курсами по 2 недели 6-8 раз в год.

### ИНДИЙСКИЙ ЛУК ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ

Ножницами измельчите 4-5 крупных листьев, сложите в стеклянную банку, залейте 200-250 мл водки. Плотно закройте банку и поставьте в темное место на 10-15 дней. Затем настойку процедите — должна получиться тягучая жидкость. Растирайте больные места или накладывайте компрессы на 1-2 минуты. Процедуры лучше делать на ночь. Перед применением сделайте пробу на аллергию, приложив листок растения к локтевому сгибу. В случае высыпания не применяйте! Храните настойку в холодильнике в плотно закрытой посуде.

### ЕСЛИ ПРОПАЛ ГОЛОС...

Влейте в кастрюлю 1 стакан воды, насыпьте 1/2 стакана звездочек аниса, кипятите 15 минут. Анис выбросьте, а отвар смешайте с 1/4 стакана меда. Затем влейте туда 1 ст. ложку коньяка, снимите с огня, остудите. Принимайте по 1 ст. ложке каждые 30 минут.

■ ЯГОДЫ ЧЕРЕШНИ ПОЛЕЗНЫ ЛЮДЯМ С ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИЕЙ И МАЛОКРОВИЕМ.

■ СОК ЧЕРЕШНИ РЕКОМЕНДУЮТ ТЕМ, КТО ПОДВЕРГАЛСЯ ВОЗДЕЙСТВИЯМ РАДИАЦИИ, А ТАКЖЕ ДЕТЯМ ДЛЯ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ.

## Этот кислый квас мне здоровье спас. И вам поможет

Он помогает при гипертонии и после инсульта. В небольшой марлевый мешочек всыпьте 1 стакан сухих измельченных корней диоскореи кавказской, положите в него камень (чтобы мешочек не всплывал). В 3-литровую банку налейте 3 л воды, всыпьте 1 стакан сахара, добавьте 1 чайн. ложку сметаны и размешайте. Мешочек опустите в банку и закройте горлышко марлей. Поставьте в темное место на 5-10 дней, пока на поверхности не перестанет образовываться пена (ее ежедневно нужно удалять из банки). Если квас стал прозрачным и появилась приятная кислинка, значит, он готов. Процедите и храните его в холодильнике. Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

**А. В. Головков, травник, Армавир, Краснодарский край**

## Компрессы из кефира и ржаного хлеба

Как только начинает меняться погода, мои суставы болят так, словно их кто-то выворачивает. Тогда в пол-литровую банку выливаю 1 стакан кефира, крошу туда столько ржаного хлеба, чтобы банка была заполнена доверху. Добавляю 1 чайн. ложку соды и, не закрывая, ставлю в теплое место на 5 часов. Процеживаю, отжимаю и на ночь делаю компрессы на суставы. Держу сутки, хотя боль уходит уже через 4 часа.

**Н. С. Бакунина, Тверь**

*Ещё и рак вылез...* — *Проверено на себе*

# В перламутре есть что-то ценное...

**НИ РАКА, НИ МЕТАСТАЗ... ОШИБКИ БЫТЬ НЕ МОГЛО! ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ БАБУШКА ЕЩЕ ЛЕТ 7 ПРОЖИЛА И УМЕРЛА СОВСЕМ ОТ ДРУГИХ БОЛЯЧЕК.**

В начале 1970-х годов моя мама работала в книжном магазине. А бабушка наша жила в деревне, в одном из медвежьих уголков соседней области. Бабуля много лет тяжело болела. Мама умудрялась доставать ей жутко дефицитные лекарства и каждый год по весне отправляла ее лечиться в нашу обкомовскую больницу. По тем временам обкомовские больницы — это и лучшие врачи, и современное оборудование и лекарства. Так вот, в середине марта положили бабушку Таню в больницу, а дней через пять пришла мама домой сама не своя и сказала: «У нее еще и рак вылез! Стадия — последняя, организм сильно ослаблен, поэтому ни химию, ни лучевую терапию не выдержит. Надо готовиться к худшему».

Бабе Тане тогда и 60 лет не было. На следующий день мама вышла на работу, а у самой слезы на прилавок капают. Зашла к ней знакомая, расспросила обо всем и поделилась секретом: «Для лечения понадобится живая беззубка (ее еще речной жемчужницей называют) — это двухстворчатый моллюск, который живет во всех наших речках. Содержимое моллюска надо выкинуть, а обе створки измельчить, просеять через сито — получается примерно 1 чайн. ложка порошка. Его надо принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. То есть в день на лечение потребуется 3 беззубки».

Почему я это запомнил? Мне тогда было 10-11 лет. В середине апреля бабушку по ее просьбе отвезли домой в деревню, в родные стены. Как только вода в речке за огородом потеплела и ракушки вылезли на мелководье, я каждый выходной отлавливал их по два десятка. Они прекрасно доживали до следующих выходных в ведре с водой и песочком на дне. Трижды в день дедушка скармливал курам мягкое содержимое ракушек, а скорлупки долбил молотком, завернув в тряпочку. Потом началось лето, мы из речки не вылазили, и я три раза в день приносил по одной ракушке. Ловил их до октября, пока они не спрятались зимовать на дно. В марте следующего года бабу Таню опять привели в обкомовскую больницу. Каково же было удивление врачей: ни рака, ни метастаз не было. Ошибки быть не могло! После этого бабушка еще лет 7 прожила и умерла совсем от других болячек.

Как-то раз слышала, что есть в Желтом море островок с двумя деревнями. Во всем мире ловцы жемчуга редко доживают до 35 лет, а в этих деревнях почти все — до 100. Медики проводили исследования и искали причину этого феномена. Оказалось, что весь добытый жемчуг нетоварного вида местные ловцы перемалывают в муку и подмешивают в пищевую соль. Может, в перламутре содержится что-то ценное? Не знаю... Но бабушке помогло, и маминой знакомой, которая поделилась этим рецептом, тоже. Может, еще кому-нибудь поможет?

**Н. М. Косых, Липецк**

## Доктор эписция

■ **БОЛЯТ УШИ**? ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО 1-2 КАПЛИ СОКА КОМНАТНОГО РАСТЕНИЯ ЭПИСЦИИ.

■ **ПРИ НАРЫВАХ И ВОСПАЛЕНИЯХ КОЖИ** К ПРОБЛЕМНЫМ МЕСТАМ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ СВЕЖИЙ ЛИСТ ЭПИСЦИИ.

■ **ГЕМОРРОИДАЛЬНЫЕ УЗЛЫ** ОКУРИВАЙТЕ ВЫСУШЕННЫМ РАСТЕНИЕМ.

# Появилась одышка

*Ситуация*

**ДАЖЕ У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА В ЖАРУ ПОЯВЛЯЕТСЯ ОДЫШКА. НАГРУЗКА НА СЕРДЦЕ ПОВЫШАЕТСЯ ИЗ-ЗА ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА И ПОТООТДЕЛЕНИЯ.**

К тому же в летние месяцы в воздухе снижено содержание кислорода. Из-за этого у людей с ишемической болезнью сердца чаще возникают приступы стенокардии. Хуже себя чувствуют летом и многие гипертоники.

* Если лечение хронического заболевания хорошо подобрано, то большинство сердечников могут поехать отдыхать вместе с семьей. Если у гипертоника прием лекарств устойчиво удерживает артериальное давление на уровне ниже 140/90 мм рт. ст., то ограничения в образе жизни минимальны.

* Если появились одышка, перебои в работе сердца, головокружение или загрудинные боли, нужно срочно покинуть пляж.

* Не рекомендуется также долго находиться в согнутом положении, опустив голову вниз. В такой позе нарушается отток крови от головы, могут возникать головокружения, резкий подъем артериального давления.

* Не ищите спасения от жары в холодной воде. Она вызывает дополнительный спазм сосудов, что может спровоцировать приступ стенокардии и даже инфаркт миокарда. Не входите в воду потными, разгоряченными или когда на теле «гусиная кожа».

* Если гипертонический криз или приступ стенокардии не проходят, немедленно вызовите скорую помощь. До приезда врача заболевший должен лежать на кровати в свободной одежде. Для притока свежего воздуха обязательно откройте форточку. Под головой, плечами и лопатками у сердечников с тяжелой одышкой должна быть высокая подушка.

**Ю. П. Халявин, кардиолог, врач высшей категории**


# Олиджим: чтобы сахар в крови оставался в норме!

Таблетки Олиджим рекомендованы людям со склонностью к повышению сахара и полноте.

В таблетки Олиджим входят лучшие растения, поддерживающие уровень сахара в норме:

- **Инулин** заслуженно называют растительным инсулином, потому что он направлен на улучшение углеводного и липидного обмена.
- **Джимнема** — растение, название которого переводится как «разрушитель сахара» — поддерживает работу поджелудочной железы и нормальную выработку инсулина, способствует замедлению всасывания лишнего сахара из пищи.

**Принимайте Олиджим, и пусть уровень сахара остается в норме!**

Эвалар здоровья дар

Производится Эвалар по международному стандарту качества GMP.

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

РЕКЛАМА 303158

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Эпилепсия обратима!

**ФЕДОР МИХАЙЛОВИЧ ДОСТОЕВСКИЙ СЧИТАЛ ЭПИЛЕПСИЮ ПРОРОЧЕСКИМ ДАРОМ. НЕ ИСПЫТЫВАЯ ПРИСТУПОВ, ОН НЕ СОЗДАЛ БЫ СВОИХ ВЫДАЮЩИХСЯ ПРОИЗВЕДЕНИЙ.**

### Падучая болезнь

Интерес к эпилепсии известен давно. Еще Аристотель, чтобы избежать будущих пороков развития плода, рекомендовал оберегать беременную женщину от неприятных впечатлений и окружать ее красивыми предметами. Начало серьезным исследованиям эпилепсии в середине XIX века положил английский педиатр Вест, наблюдая за своим больным сыном. Описанные им эпилептические приступы получили название синдром Веста. Сегодня это — наиболее частое заболевание нервной системы у взрослых и детей. Проявляется оно на первом году жизни в 3-7 месяцев и чаще встречается у мальчиков.

### Диагностировать эпилепсию непросто

Она может существовать в самых разных формах. Не всегда эпилепсия — это судорожный припадок с пеной изо рта. Поэтому до настоящего времени так непросто поставить диагноз эпилепсия. Однако именно это крайне важно.

Правильное лечение эпилепсии у детей начинается с точной постановки диагноза. Зачастую за эпилептические приступы врачи принимают то, что ими не является, и пытаются лечить больного противосудорожными препаратами. Естественно, эффекта не будет, теряется драгоценное время, ребенку становится только хуже.

Какие заболевания можно принять за эпилепсию? Это нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, ряд психиатрических заболеваний. У малышей первого года жизни многие болезни внутренних органов и нервной системы могут сопровождаться приступами, которые врачи очень часто путают с эпилепсией. Например, болезни желудочно-кишечного тракта, в частности, проявление рефлюксной болезни — частое срыгивание, когда происходит заброс желудочного содержимого в нижнюю треть пищевода, что часто сопровождается иканием, посинением носогубного треугольника, вялостью, брадикардией. Все эти симптомы врачи нередко ошибочно трактуют как эпилептический приступ.

Правильно поставить диагноз должна помочь мама малыша. Ведь она — единственный свидетель происходящего. Можно хотя бы записать момент приступа на мобильный телефон — это очень ценно для врача. Важно все: как, когда и в результате чего развился приступ, связан ли он с какими-то действиями ребенка: приемом пищи, сном.

При различных формах эпилепсии различны провоцирующие факторы. Самые распространенные — сон, засыпание, дрема, первая фаза сна и пробуждение. Эпилептические приступы сильно провоцирует прерывание сна. Так что, если можно, не будите спящего ребенка.

Крайне негативно сказывается на нервной системе ребенка долгое сидение за компьютером или телевизором. В затылочной доле головного мозга находится центр зрения, и его излишнее раздражение может привести к появлению эпилептического приступа. Спровоцировать приступ у детей и подростков может несоблюдение режима дня, плохой или недостаточный сон, ночная дискотека, которая нередко сочетается с цветомузыкой. Однозначно вреден алкоголь. Нельзя есть что попало. Правильное питание, спокойная домашняя атмосфера помогут избежать стрессов и возникновения приступов. Сегодня доказано, что мигрени и эпилепсия — сходные заболевания. Существует даже такая форма заболевания, как мигрень-эпилепсия, когда приступ сопровождается сильной головной болью.

> У МАЛЫШЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ МНОГИЕ БОЛЕЗНИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ МОГУТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ ПРИСТУПАМИ, КОТОРЫЕ ПУТАЮТ С ЭПИЛЕПСИЕЙ.

### Пациент скорее жив

Сегодня у российских врачей достаточно средств и методов диагностики — спиральная компьютерная томография, ядерный магнитный резонанс. Все эти методы позволяют исключить другое заболевание головного мозга, которое может сопровождаться приступами. Это могут быть новообразования, сосудистая патология, воспалительные заболевания типа энцефалита. Существуют еще ЭЭГ и ЭЭГ-мониторинг, который проводится в течение нескольких часов. Ребенок может в это время спать, а врачи фиксируют поведение мозга во время сна, засыпания и пробуждения.

### И вот диагноз эпилепсия поставлен. Что дальше?

Во-первых, не надо его пугаться. Любой точный диагноз лучше, чем непонимание, что происходит с ребенком. Следующий важный шаг — подбор противосудорожного препарата. Лечение эпилепсии во всем мире заключается именно в грамотной терапии. Если не помогли таблетки, возможна операция. Речь идет о стимуляции блуждающего нерва. Так лечат не только детей, но и взрослых, когда приступы невозможно контролировать медикаментозно. Эта операция показана только при тех формах эпилепсии, которые протекают с предвестниками, то есть когда сам больной предчувствует наступление приступа. Он нажимает на кнопочку, которая стимулирует блуждающий нерв, и приступ не развивается. Однако саму эпилепсию такая операция не вылечивает, она только помогает предотвратить приступ.

### Эпилептик накануне приступа — сверхчеловек

Именно такой формой эпилепсии страдал писатель Ф. М. Достоевский. Состояние, предшествующее приступу, он подробно описал в своих произведениях. Его книги стали своеобразным пособием для врачей. Сам Федор Михайлович считал эпилепсию пророческим даром. Может быть, и правда, что, не испытывая приступов, он не создал бы своих выдающихся произведений.

Отчасти это действительно так. Это та форма эпилепсии, когда пациент испытывает страсть по приступу, потому что непосредственно перед этим ощущает необыкновенный прилив сил, небывалую энергию, чувствует себя сверхчеловеком. Некоторые больные провоцируют приступ, например, специально водя у себя пальцем перед глазами. А вот после приступа человек слаб, опустошен. Если таких больных не лечить, с годами они обычно деградируют как психически, так и физически, и рано уходят из жизни.

### Есть случаи, когда эпилепсию можно не лечить

Речь идет о так называемой доброкачественной эпилепсии. Какое-то время приступы могут случаться, но к 15-16 годам они заканчиваются. И все же российские эпилептологи считают, что лучше лечить и такую форму, потому что могут случаться осложнения, которые потребуют интенсивной терапии, реанимации. Такие приступы могут не очень хорошо влиять на психическое и психологическое формирование ребенка, вызывать различные комплексы: например, родители боятся отпускать его в дальние поездки вместе со сверстниками.

> ПРИ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОЙ ЭПИЛЕПСИИ ПРИСТУПЫ К 15-16 ГОДАМ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ. НО ЛУЧШЕ ЛЕЧИТЬ И ТАКУЮ ФОРМУ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ОСЛОЖНЕНИЙ.

Сегодня врачи считают, что эпилепсия, если ее вовремя распознать и правильно лечить, — обратимое заболевание. В 80-85% случаев она проходит без последствий.

### Чем раньше началась эпилепсия, тем хуже

Самой опасной врачи называют эпилепсию, которая началась на первом году жизни ребенка. Таких детей с каждым годом все больше. Точных причин не знает никто. Бывает, что врачи длительное время наблюдают ребенка и не могут прийти к единому мнению. Сложно объяснить родителям, что за день-два невозможно поставить диагноз и сразу назначить лечение. Порой проходит несколько лет, пока врачи добираются до истины. Не все препараты одинаково хорошо достигают своей цели, и врачебное искусство в том и состоит, чтобы подобрать адекватную терапию для конкретного больного. Это очень индивидуально. У разных детей одна и та же болезнь протекает по-разному.

**З. В. Песенко, невролог, врач высшей категории**

## Бабушкины рецепты

### ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ

Смешайте в равных частях полынь обыкновенную, золототысячник, цветки зверобоя, бузину черную, листья бобовника. Залейте 4 ст. ложки сбора 0,5 л водки, настаивайте 12 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке на 2 ст. ложки воды 2 раза в день после еды.

### ШИПОВНИК ЗАЛЕЧИТ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА

Превосходно залечивает язву желудка при пониженной кислотности, сопровождающуюся обильными кровотечениями и скрытой кровью в кале, шиповник. 30 плодов залейте 1 стаканом кипятка, варите в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настаивайте при комнатной температуре сутки, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Курс лечения — до прекращения кровотечения.

### НАСТОЙКА СЕЛЬДЕРЕЯ ПРОГОНИТ ДЕПРЕССИЮ

Депрессию, стрессы и утомление хорошо лечит настойка сельдерея. 100 г мелко нарезанного корня сельдерея залейте 1 л красного вина (лучше кагора), доведите до кипения и держите на слабом огне 15 минут. Остудите, процедите и настаивайте 1 неделю в теплом месте. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

### ЕЛОВЫЕ ШИШКИ ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

Избавиться от отложения солей помогут еловые шишки. Вечером шишку залейте стаканом кипятка, а утром ее выбросьте и натощак выпейте 1/2 стакана настоя. Вторую половину примите за завтраком. Так надо лечиться 30 дней, сделать перерыв на 10 дней, а затем повторить курс.

## Если вдруг начинают кровоточить дёсны...

Я срываю листок каланхоэ, мою его, обсушиваю салфеткой, снимаю кожицу, разжевываю и языком равномерно распределяю кашицу по пораженной десне. Делаю так по утрам. А в течение дня обязательно 3-4 раза полощу рот настоем коры дуба: 2 ст. ложки заливаю 2 стаканами кипятка, настаиваю 3-4 часа, процеживаю. Чередую его с отваром побегов сосны: 2 горсти измельченного сырья заливаю 2 стаканами воды, кипячу 5 минут, настаиваю час, процеживаю. На ночь 20 капель аптечной настойки прополиса развожу в стакане теплой кипяченой воды, набираю жидкость в рот и держу 1-2 минуты. Для улучшения кровоснабжения десен массирую их пальцем около 5 минут 2 раза в день. Такой комплексный подход в течение 2 месяцев дает хороший результат.

**Н. Н. Пермякова, Астраханская обл.**

*Прочти и передай другому* — *На каждый день*

# Рак языка: бросайте курить!

**ЭТА ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ РАЗВИВАЕТСЯ СТРЕМИТЕЛЬНО И ПОРАЖАЕТ БОКОВЫЕ СТОРОНЫ И КОРЕНЬ ЯЗЫКА. ЧЕМ ГЛУБЖЕ ОПУХОЛЬ, ТЕМ ХУЖЕ. ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЕЗНЬ?**

**Курение и злоупотребление алкоголем.** Все злокачественные опухоли полости рта, в том числе и рак языка, связаны с этими пагубными привычками. Если человек злоупотребляет и тем, и другим, то риск умереть от этой опухоли возрастает в 2 раза. Причем чем больше дозы, тем выше вероятность заболеть. Пассивное курение, жевание табачных смесей (бетель, нас), курение сигар действуют на людей так же, как и курение обычных сигарет. В странах Юго-Восточной Азии, где народ традиционно жует табачные смеси, раком языка болеют 70% онкобольных.

**Частые травмы слизистой языка:** из-за некачественных протезов или острого края зубов, укусы в одном месте, а также плохая гигиена полости рта.

**Хроническая вирусная инфекция.** Установлена тесная взаимосвязь между вирусом папилломы, простого герпеса, ВИЧ и заболеваемостью раком языка.

Симптомы опухоли можно обнаружить, не обращаясь к врачу: на языке появляется белое или красное пятно, которое быстро растет. Часто светлые пятна люди принимают за обычный налет и начинают усиленно чистить язык или надеются, что это «само пройдет». А от покраснений на языке полощут рот народными средствами. Рак же между тем стремительно разрастается: появляются боли в языке, горле и при глотании. Дальше — больше: язык перестает шевелиться, становится трудно говорить, появляются глубокие язвы (иногда со зловонным запахом), сильное слюнотечение, боли в шее, ухе, грудине, непроходящее онемение. Опухают лимфатические узлы на шее и под мышками. Человек резко худеет и слабеет физически.

Рак языка лечат как все онкологические заболевания: иссекают проблемный участок языка, назначают химиотерапию и облучение. Если опухоль большая, удаляют часть языка. Если нет метастазов, пациент выживает в 95% случаев.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

*Неудачи на даче*

# Опрыскиваете деревья? Берегите глаза

**НЕТ БОЛЬШЕГО УДОВОЛЬСТВИЯ, ЧЕМ ПОРАБОТАТЬ НА ЗАГОРОДНОМ УЧАСТКЕ. ОДНАКО НА ДАЧЕ МОГУТ ПОДСТЕРЕГАТЬ И МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ. КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ?**

### Химический ожог

Опрыскивая деревья, борясь с сорняками, муравьями, тлей и другими насекомыми, дачники нередко используют различные химические средства, которые по неосторожности могут попасть, например, в глаза. Такой несчастный случай может произойти вдали от медицинского учреждения, травматологического пункта, поэтому важно не растеряться и уметь оказать пострадавшему (или самому себе) необходимую помощь.

**Если химическое средство попало в глаз, как можно шире раскройте его пальцами и промойте большим количеством воды.**

Пострадавший глаз необходимо как можно шире раскрыть, раздвинуть пальцами веки и промывать большим количеством чистой воды до исчезновения чувства жжения. Главное, не теряйте времени — воспользуйтесь любым из доступных на даче способов: промывайте из пипетки, стакана, чайника, чтобы удалить попавшие в глаза химические вещества. Промыть глаза, закапать лекарство, заложить мазь — все эти простые процедуры требуют умения и сноровки. Большим и указательным пальцами левой руки аккуратно раздвиньте веки и промойте глаз из чистой пипетки или резиновой груши, наклонив слегка голову набок, в сторону больного глаза. Промывать нужно в течение 3-5 минут. Можно это делать и прямо под краном.

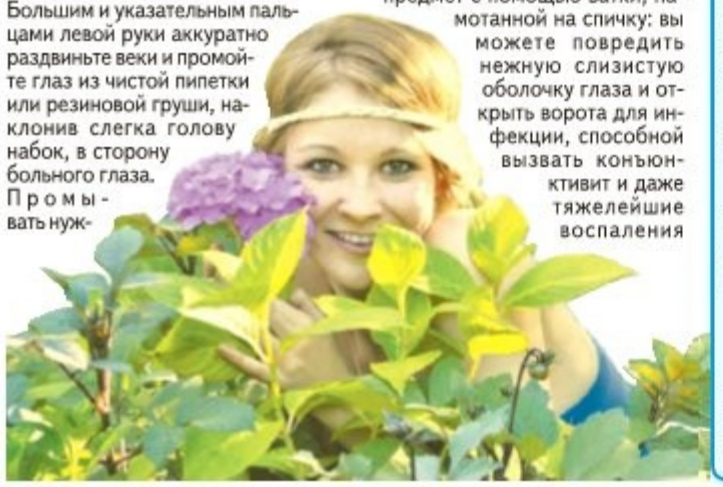
Если в дачной аптечке есть тетрациклиновая мазь, после промывания постарайтесь ее заложить за веки: она предотвратит развитие инфекции и поможет быстрее восстановить целостность изъязвленной поверхности глаза. Выдавите из тюбика немного мази и нанесите на слизистую оболочку нижнего века, слегка оттянув его. Тюбик с лекарством держите по возможности параллельно веку и смотрите вверх. Затем закройте глаза и сделайте подушечками пальцев легкий массаж для более равномерного распределения мази. Избыток ее снимите с век влажным тампоном.

### Травинка, соломинка, песчинка

Еще одна частая дачная неприятность — случайное попадание в глаз постороннего предмета: травинки, песчинки, соломинки. Не спешите усердно тереть веко пальцем или извлекать инородный предмет с помощью ватки, намотанной на спичку: вы можете повредить нежную слизистую оболочку глаза и открыть ворота для инфекции, способной вызвать конъюнктивит и даже тяжелейшие воспаления органа зрения. Перед тем как избавиться от непрошенной залетной гостьи, тщательно вымойте руки и умойтесь. Если инородное тело прилипло к глазному яблоку или конъюнктиве, наберите в ладони теплой воды (можно слабой заварки) и, опустив голову, прикоснитесь открытым глазом к воде, поморгайте несколько раз.

Чтобы удалить соринку с нижнего века, аккуратно оттяните его двумя пальцами вниз и осторожно снимите соринку увлажненным уголком чистого носового платка. Соринка залегла под верхнее веко? Оттяните его двумя пальцами и слегка подергайте несколько раз. Не помогло? Тогда вытяните верхнее веко вперед, а затем оттяните книзу, чтобы его внутренняя сторона слегка коснулась ресниц нижнего века. Повторите процедуру 3-4 раза.

**В. И. Зарубина,**
**терапевт, врач I категории**



## Час с братом бабушка всегда от кашля только горчицей лечила

Смешивала по 1 ст. ложке муки и сухой горчицы, добавляла немного воды, намазывала смесь на тряпочку или бумагу и прикладывала на спину. Держали такой «горчичник», пока не покраснеет кожа. Кашель проходил после нескольких процедур. А теперь я и сама бабушкой стала. Но про горчицу не забываю.

*** При воспалении суставов** смешиваю по 1 ст. ложке свежей горчицы и растительного масла и довожу до кипения. Как только закипит, сразу же снимаю с огня, в горячую массу добавляю 1 ст. ложку меда. На полиэтиленовый мешок кладу сложенную в два слоя марлю, равномерно распределяю по ней мазь, прикладываю к больному суставу и укутываю теплым платком. Компресс держу 1,5-2 часа. За это время боль утихает, а потом и вовсе проходит. Этот состав использую несколько раз, храню в холодильнике, а перед применением подогреваю, положив на крышку кастрюли с кипящей водой.

*** При суставных болях** можно приготовить мазь из 100 г сухой горчицы и 200 г поваренной соли. Смешайте, добавьте немного парафина и поставьте в теплое место на ночь. Через сутки готовую мазь можно втирать в больные места, лучше перед сном. Втирать до тех пор, пока кожа не станет сухой. Утром смыть теплой водой. Если суставы припухли, надо наложить повязку. После нескольких процедур припухлость уменьшается и боль исчезает.

Горчица помогла мне в свое время избавиться от пигментных пятен на лице. 1 ст. ложку порошка разводила теплой водой до консистенции сметаны и смазывала пятна. Держала, пока не начинало жечь, затем смывала и вытирала насухо. Процедуры проводила ежедневно (можно через день) в течение 10 дней. И пятна исчезли.

Хочу предупредить: горчичные маски противопоказаны при расширенных сосудах и избыточном оволосении лица у женщин.

**Н. Каркачева,**
**Краснодарский край**

*На приёме у стоматолога*

## Пародонтоз: стали зубы шататься...

***Во время чистки зубов на щетке всегда остается кровь. Зубы не болят. Что делать?***

**Анна, Кемеровская обл.**

Симптомы указывают на заболевание десен — гингивит. Это начальная стадия серьезного недуга — пародонтита. Гингивит обязательно надо лечить. Очистить полость рта от опасных микробов можно, удалив налет и зубной камень ультразвуковым скелером. После чего врач отполирует зубы, чтобы предупредить появление налета, и подберет специальные препараты по уходу за полостью рта.

***У меня некоторые зубы уходят вперед, другие — назад. Можно ли что-то сделать или один путь — удаление и протезы на присосках?***

**Т. Докуркова, Барнаул, Алтайский край**

Скорее всего, ваши зубы держатся не за счет костной ткани, как это должно быть. Их держит на плаву десна. В любой момент эта тонкая ниточка может оборваться, поэтому сохранять свои зубы в этой ситуации бессмысленно. Лучше обратить внимание на состояние кости вокруг зуба. От этого зависит, какое протезирование вам подойдет. Совершенно необязательно это будут протезы на присосках. Есть много других вариантов. Но сначала необходимо сделать компьютерную томограмму на 3D-томографе. Это исследование позволит оценить состояние костей и определиться с видом протезирования. Не откладывайте визит к стоматологу, в вашем случае каждый день на счету.

***В продаже много зубных паст и ополаскивателей от кровоточивости десен. Помогают ли они? И насколько эффективно смазывать десны спиртовым раствором прополиса или полоскать настоем коры дуба?***

**С. Д. Полякова, Казань**

Давно известны противовоспалительные свойства коры дуба и прополиса, неплохо зарекомендовало себя и мумие. Их можно использовать при одном условии — если нет зубного камня. При его наличии все, даже самые современные, пасты и ополаскиватели бессильны. И будьте осторожны с народными средствами. Например, кора дуба при частом употреблении вызывает потемнение зубной эмали. А спиртовые настойки вообще не рекомендуется употреблять, так как не исключен ожог слизистой.

**Н. С. Падалко, стоматолог, врач высшей категории**

*Умные мысли*

■ ЧИСТАЯ СОВЕСТЬ
НИ ЛЖИ НЕ БОИТСЯ,
НИ СЛУХОВ, НИ СПЛЕТЕН.

**Овидий**

ОПЬЯНЕНИЕ ЕСТЬ ИСТИННОЕ
БЕЗУМИЕ, ОНО ЛИШАЕТ НАС
НАШИХ СПОСОБНОСТЕЙ.

**Солон**

НАСТОЯЩАЯ ДРУЖБА
НЕ ЗНАЕТ ЗАВИСТИ,
А НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ —
КОКЕТСТВА.

**Франсуа де Ларошфуко**

# Ой, болит головушка!

*Сам себе диагност*

**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ МОГУТ БЫТЬ СИМПТОМОМ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. НАЙДИТЕ ПРИЧИНУ МУЧИТЕЛЬНЫХ БОЛЕЙ.**

1 **Повышается внутриглазное давление.** Если у вас частенько болит голова, измерьте внутриглазное давление. Делает это врач-офтальмолог с помощью несложных манипуляций или специальной аппаратуры.

2 **Глаукома.** Причиной головной боли может быть повышение внутриглазного давления из-за нарушения оттока внутриглазной жидкости. О наличии глаукомы может свидетельствовать сужение поля зрения. Глаукома опасна тем, что приводит к повреждению зрительного нерва и слепоте. При глаукоме доктор назначает специальные капли. На более поздней стадии врач с помощью лазера делает отверстие в радужке, благодаря которому восстанавливается отток внутриглазной жидкости и нормализуется внутриглазное давление.

3 **Гайморит или синусит.** Если замучили головные боли, сделайте рентгеновский снимок пазух носа. Возможно, причиной окажется воспаление в них — гайморит или синусит. Лечит эти заболевания врач-отоларинголог с помощью антибиотиков.

4 **Возможна опухоль мозга.** Сделайте магнитно-резонансную или компьютерную томографию головного мозга. Дело в том, что причиной головной боли может быть опухоль мозга.

**С. Д. Дятлова, терапевт, врач высшей категории**

«ГЕПАТРИН»:
тройная защита печени

В уникальном составе «Гепатрина» — три самых важных природных компонента для защиты печени:

1. **Эссенциальные фосфолипиды** способствуют естественному восстановлению клеток печени.

2. **Расторопша** содержит силимарин, который укрепляет клеточные мембраны печени и защищает их от негативного влияния свободных радикалов.

3. **Артишок** направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока.

ВЫГОДА: ВМЕСТО ТРЕХ ПРЕПАРАТОВ ОДИН - «ГЕПАТРИН»!

Эвалар здоровья дар

Производится Эвалар по международному стандарту качества GMP.

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52
(звонок бесплатный).
БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ВЛЕЧЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ

**На приёме у кардиолога**

## ДВА ЦВЕТА ОДНОГО НЕДУГА

***Недавно услышала, что врожденные пороки сердца врачи делят на «бледные» и «синие». Это правда?***

**О. Петренко, Нижневартовск**

Действительно, такое различие есть. Обе эти разновидности болезни своими названиями обязаны внешнему виду больного. «Бледные» пороки возникают из-за переполнения кровью сосудов легких, из-за чего в них повышается давление. «Бледные» пороки часто проявляются отставанием в развитии нижней половины туловища и появлением в 8-12 лет жалоб на общее недомогание, головную боль, одышку, головокружение, боли в сердце, животе и ногах.

Причина появления «синих» пороков заключается в неправильном формировании сердца и сосудов, когда кровь течет мимо легких, отчего человеку становится трудно дышать. «Синие» пороки требуют неотложной операции, а «бледные», как правило, могут немного подождать.

## СЕРДЦЕ ПОСЫЛАЕТ СИГНАЛЫ

***Болезни сердца угрожают каждому. По каким признакам их можно узнать?***

**Елена, Рязанская обл.**

Сердечно-сосудистую недостаточность можно заподозрить по синюшному оттенку нижней поверхности языка, бледности или бледной кайме губ, а также появляющейся к вечеру отечности на голенях и лодыжках. При повышенной нагрузке на сердце может отвисать наружный край век. За одни-двое суток до приступа у пожилых людей может появиться небольшая левосторонняя хромота, а онемение участка кожи между подбородком и нижней губой станет сигналом приближающегося инфаркта миокарда.

**И. Б. Рагулина, кардиолог, врач высшей категории**

■ **ОТ ПОДАГРЫ И АРТРИТА** СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ПРОПОРЦИЯХ МЕД И СОК ВИНОГРАДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ **РАССТРОИЛСЯ КИШЕЧНИК**? ЕШЬТЕ КАЖДОЕ УТРО НАТОЩАК ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ МЕДА.

**Лечит алтей**

*** От коклюша** 2 чайн. ложки цветков алтея залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте в теплом виде по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

*** При хроническом тонзиллите** 1 ст. ложку измельченных листьев алтея залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте в теплом виде медленными глотками по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

*** При бронхите и бронхиальной астме** 4 ст. ложки корней алтея залейте 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивайте 8 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

**Стихи наших читателей**

## БЕГУ ЗА ТОБОЙ

*Я еще не тону, но любимые руки*
*Подхватили меня, и беде не бывать.*
*В мире женских тревог и жестокой разлуки*
*Так легко заблудиться и легко потерять...*
*А когда ты отходишь неслышно в сторонку,*
*Беспокойные тучи гуляют гурьбой.*
*И тогда я беспомощно, мокрым котенком*
*По огромному миру бегу за тобой...*

**Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край**

## САРАФАННЫЙ ПЕРЕЗВОН

*Сплетни, склоки, клевета...*
*Средь станичников молва,*
*Сарафанное радио идет,*
*А молва все прет и прет,*
*И конца ей не видать.*
*Не устали люди лгать?*
*Не стихи, да и не сказки —*
*Сарафанный перезвон.*
*Клевета — это не ласка,*
*От нее лишь только стон.*
*Не пора ли прекратить*
*Подло гнусность разносить?*
*Ну, станичники, родные,*
*Неужель нет больше дел?*
*Перезвоны слушать ваши*
*Должен быть где-то предел.*
*Разговоры, пересуды,*
*Сплетни, склоки, клевета...*
*Я прошу вас, Бога ради,*
*Ну оставьте вы меня!*
*Ваши слухи, злые склоки —*
*Все пустая суета.*
*Не дает мне жить спокойно*
*Злая, подлая молва.*

**З. И. Дейнеко, Моздок, РСО-Алания**

■ ЕСЛИ ДОЛГО СМОТРЕТЬ В БУБЛИК ЧЕРЕЗ ДЫРОЧКУ, МОЖНО УВИДЕТЬ, КАК НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЛЮДЕЙ КРУТЯТ ПАЛЬЦЕМ У ВИСКА.

■ ФИТНЕС — ЭТО КОГДА ПРИШЕЛ С ТРЕНИРОВКИ, А ЖИР БОЛИТ ВО ВСЕМ ТЕЛЕ.

■ В МИРЕ ЛИШЬ ОДНА ВЕЩЬ СПОСОБНА ПОСТАВИТЬ РОССИЮ В ПОЗУ «ЗЮ»! ЭТО КАРТОШКА.

**На каждый день** **Сам себе доктор**

# Дышите легко!

**С ПОМОЩЬЮ ЭТОЙ ГИМНАСТИКИ МОЖНО УЛУЧШИТЬ ДЫХАНИЕ НОСОМ, НАСЫЩАЯ ВСЕ ОРГАНЫ КИСЛОРОДОМ.**

Александра Стрельникова разработала эти дыхательные упражнения в 30-40-х годах XX века. Они способны помочь при частых простудах, бронхиальной астме, сердечно-сосудистых заболеваниях. Активизируя носовое дыхание, гимнастика Стрельниковой насыщает все органы и ткани кислородом, улучшает обменные процессы.

Особенностью этой гимнастики являются резкие мощные вдохи носом, которые сочетаются с движениями, сжимающими грудную клетку. Выдох, напротив, должен быть абсолютно естественным. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

**1. В положении стоя, руки опущены, ладони направлены на себя.** Делайте короткие, шумные, резкие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (руки при этом неподвижны, работают только кисти). После четырех коротких вдохов (и, соответственно, четырех пассивных выдохов) сделайте паузу — отдохните 3-5 секунд. Всего нужно выполнить по 4 вдоха-движения 24 раза, то есть 96 таких вдохов-движений.

**2. Встаньте, прижмите к поясу сжатые в кулаки ладони.** В момент короткого шумного вдоха с силой толкайте кулаки вниз, как бы отжимаясь от пола (во время толчка кулаки разжимаются). На выдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте 8 вдохов-движений без остановки. Отдохните 3-5 секунд, затем снова — и так 12 раз.

**3. Встаньте, руки свободно опущены, спина круглая.** Слегка наклонитесь и одновременно с этим резко и шумно вдохните. Немного выпрямитесь (но не полностью), сделайте пассивный, без напряжения выдох. После этого наклон и вдох. Количество повторов то же, что и в предыдущем упражнении.

В качестве лечения эту гимнастику рекомендуется делать 2 раза в день: утром и вечером по 1500 вдохов-движений до еды или через час-полтора после. Для профилактики делайте по утрам вместо зарядки или вечером, чтобы снять усталость.

■ ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЯ, НАУЧИТЕСЬ НЕ ДУМАТЬ О ВЫДОХЕ! МОЩНЫМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТОЛЬКО ВДОХ.

■ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА ДЕТЯМ ПРИ ЧАСТЫХ ПРОСТУДАХ.

**Уроки жизни**

# «И в 85 лет я чувствую себя молодым»

**АНДРЕЙ ДЕМЕНТЬЕВ, поэт:**

**Надо много двигаться**

— Я всю жизнь плаваю, хожу на лыжах, катаюсь на коньках. Заложил в организме крепкую основу, которая и сегодня дает себя знать. Сейчас уже меньше тренируюсь — все-таки возраст, сердце. Есть гантели, велосипед силовой. Люди, которые мало двигаются, мало ходят, себя гробят! Организм только тогда живет по-настоящему, когда человек двигается. Ходить ли, бегать ли — каждый выбирает сам. Кстати, я не считаю, что нужно заниматься непременно каждый день, через силу. Главное все-таки — настроение. Хочу сегодня нагрузки — пять раз за день подойду к тренажерам. А если не хочется или голова болит, не буду тренироваться.

**«Я не курю и не пью»**

— Отец у меня дымил, отчего сильно кашлял, и мне это не нравилось. И я лет в девять дал себе слово: курить не буду! И выдержал. До 20 лет вообще не употреблял алкоголя, ни грамма. Сейчас в праздник могу позволить себе выпить. Но это для меня не удовольствие.

**«Мое долголетие заложено в генах»**

— Несмотря на то что жизнь моих родителей была очень тяжела, оба дожили до 90 лет. Отец прошел войну, был арестован. Но жизненные испытания не сломили его. Он учил меня добру. Говорил: «Уважай старших! Уважай труд и никогда не ври, ни при каких обстоятельствах!» Я ему за это бесконечно благодарен.

**«Жил и живу без зависти»**

— У меня есть такое стихотворение: «Каждый день как подарок, лотерейный билет... Потому однозначно я не чувствую лет, что дарю, а не трачу. Вот и весь мой секрет». Люблю делать подарки, особенно хорошим людям. Мы все приходим в этот мир однажды и уже не повторяемся, поэтому надо, чтобы все были счастливы.

**«Ем то, что принимает организм»**

— Ограничиваю жирное, потому что это портит фигуру, ухудшает самочувствие. Больше люблю рыбу, чем мясо. В родительском доме полюбил отварную картошку с селедкой, вареные яйца, черный хлеб с маслом. До сих пор это мое самое любимое! Мучным не увлекаюсь. Люблю кофе (не черный), каждое утро начинаю с него, но не злоупотребляю им и обязательно с молоком. Вообще ничем не надо злоупотреблять.

**Любовь дает жажду жизни**

— Я безумно люблю жену, посвящаю ей стихи. Она человек очень умный, с хорошим вкусом, энергичный, тонкий. Восхищаюсь ею бесконечно. У меня хорошие, прекрасные дети. Получаю удовольствие от общения с ними.

**«Я подкаблучник»**

— Смотрю на женщин снизу вверх, для меня они все богини! Меня спрашивают: мол, ты что, подкаблучник? Да, подкаблучник, но каблучки-то какие! Есть у меня такие строки: «Нет женщин нелюбимых, пока мужчины есть».

# Глисты и... диабет

***У меня избыточный вес, родители страдают сахарным диабетом II типа. Стараюсь похудеть. Не пойму, с какого перепуга мой врач рекомендует сдать анализы на глисты? Разве могут паразиты стать причиной возникновения диабета?***

**Лариса, Казахстан**

**Если человек заражен глистами**

У него появляются понос, урчание, бульканье в желудке, кашель, бессонница, запах изо рта, повышается газообразование, ухудшается или усиливается аппетит. Человек худеет, и, что самое неожиданное, повышается уровень сахара в крови. Если на все это не обращать внимания, у зараженного глистами могут развиться настоящий диабет, астма, псориаз, аллергия, болезни суставов. Любые паразиты ослабляют иммунную систему, способствуют проникновению в организм различных вирусных и бактериальных инфекций. По статистике, именно паразиты — трематоды, попадающие в организм человека от крупного рогатого скота, часто вызывают сахарный диабет.

**Раковые опухоли провоцируют инфекции и паразиты. Особую тревогу вызывают гепатит В и С, вирус папилломы и желудочная инфекция Helicobakter pylori.**

Глистами можно заразиться, работая в саду, если босиком ходить по грязной почве, употребляя в пищу немытые ягоды, овощи, сырое мясо, грязную воду, целуя домашних животных. Глисты и паразиты свободно передвигаются в человеческом теле, а при диабете чаще всего находятся в поджелудочной железе. Их сложно выявить при сдаче общих анализов, так как они путешествуют ночью, когда человек спит. Питаются глисты питательными веществами из еды, а отработанные продукты распада попадают в кровь человека-носителя. И чем быстрее человек избавится от паразитов, тем меньше вреда они смогут нанести, не спровоцировав хроническое заболевание.

Поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин, расщепляющий сахар и другие пищеварительные ферменты. При поражении поджелудочной железы паразитами они поедают все микроэлементы, которые необходимы для синтеза гормонов. Эти твари очень быстро размножаются в поджелудочной железе, и у зараженного человека развивается сахарный диабет. В современной лаборатории из сыворотки крови могут выявить различные виды паразитов и определить их количество.

**Как избежать заражения паразитами**

* Тщательно мойте руки с мылом, особенно перед едой и после туалета.
* Не пейте воду из рек. Не глотайте слизь при кашле.
* Не пейте воду из-под крана, даже если она кажется чистой.
* Не употребляйте сырое и недоваренное мясо и рыбу (суши).
* Не ходите босиком по грязной почве, где есть экскременты животных и личинки паразитов.
* Не целуйте животных, не спите с ними. Для кормления домашних любимцев используйте отдельную посуду.
* Сырое мясо разделывайте на отдельной доске, после обрабатывайте ее перекисью водорода.
* Чаще мойте ковры с моющими средствами.

Несмотря на эти простые рекомендации, многие люди пренебрегают ими: кто-то ест немытые фрукты, кто-то целует любимого кота и спит с ним в одной постели, а кто-то режет сырое мясо и овощи на одной доске. Берегите здоровье! Сдавайте анализы на глисты, таким образом вы снизите риск заболеть сахарным диабетом.

**И. А. Антипина, эндокринолог, врач высшей категории**

## На каждый день

● **От псориаза** смешайте по 10 г меда, масла эвкалипта, 30 г сока каланхоэ и настаивайте 2 дня. Полученной смесью смазывайте пораженные участки. Начните с небольшого участка кожи, чтобы убедиться в отсутствии аллергии на компоненты смеси.

● **При цистите** залейте 1 стаканом горячей воды 2 ст. ложки измельченной коры или почек сосны, кипятите на слабом огне 10 минут, настаивайте, укутав, 30 минут. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

● **Для очищения сосудов** 5 ст. ложек измельченной хвои, 3 ст. ложки плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи залейте 1 л кипятка, держите на огне 10 минут, перелейте в термос и настаивайте ночь. Принимайте по 1 ст. ложке в течение 3 месяцев.

## Зелёные орехи помогут при витилиго

Смешайте 1 часть зеленых орехов, 12 частей меда, 1,2 части сахара и 50 частей воды, поставьте на маленький огонь и кипятите 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Или смешайте по 1 ст. ложке травы зверобоя и подсолнечного масла и 3 ст. ложки оливкового масла, настаивайте месяц, процедите. Смазывайте пораженные места.

**Н. С. Козымаева, Кемеровская обл.**

## Узлы в щитовидке рассосались

Состояла я на учете у эндокринолога по поводу узлового зоба почти 8 лет. Потом в очередной раз пришла на плановый осмотр, а обследование ничего не выявило. Лечащий врач удивился, но потом объяснил, что иногда узлы рассасываются сами собой. Однако я знаю, что своим здоровьем обязана такому рецепту: возьмите 100 зеленых грецких орехов (собирать надо во второй половине июня, чтобы хорошо резались ножом), помойте, высушите, разрежьте на 6-8 частей, положите в стерилизованную стеклянную банку и залейте 1 л свежего меда, закройте крышкой и поставьте на нижнюю полку холодильника на месяц, процедите. Принимайте по 1 десертной ложке 2-3 раза в день за час до еды. Лечилась таким образом 3 месяца, затем сделала перерыв на год и повторила курс.

**В. М. Самойленко, Ростовская обл.**

## Собираю кожуру, складываю в банку...

Когда грецкие орехи созревают, лопаются и начинают падать на землю, я собираю зеленую кожуру, складываю в банку на 3 пальца ниже риски, заливаю водкой и даю настояться в темноте. Когда настойка приобретет темный цвет — она готова. Мне настойка помогает избавиться от болей в спине и суставах — растираю больные места 2-3 раза в день. Также от суставных болей помогает настойка ореховых перегородок: 2-3 ст. ложки перегородок залейте стаканом водки и дайте настояться до темного цвета, растирайте больные места.

**М. А. Тугуз, а. Понежукай, Республика Адыгея**

## На каком этаже жить хорошо?

**По мнению ученых, для комфортной жизни человеку требуется определенный уровень магнитного поля.** На верхних этажах высотных домов самое слабое поле. Это создает дополнительную нагрузку на иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы. Лучше всего жить в квартирах, расположенных не выше 7-го этажа. На магнитное поле влияют и материалы, из которых построены дома. Так, бетонные стены ослабляют магнитное поле на 10%, кирпичные — на 7%, а деревянные — всего на 1%. Так что, если вам повезло меньше, чем соседям снизу, перебирайтесь летом на дачу! И к природе ближе, и для здоровья полезнее.

## Пригодится

■ ЧТОБЫ ГЛАЗА ОТДЫХАЛИ, ЛЮБУЙТЕСЬ ЗЕЛЕНЫМ ЦВЕТОМ. ПОЛЕЗНО ПОСТАВИТЬ В КОМНАТЕ ЛАМПУ С ЗЕЛЕНЫМ АБАЖУРОМ ИЛИ ПРОСТО СМОТРЕТЬ НА ЧТО-НИБУДЬ ЗЕЛЕНОЕ.

■ ТЕ, КТО ЖАЛУЕТСЯ НА СКУКУ, В 2 РАЗА ЧАЩЕ УМИРАЮТ ОТ ИНСУЛЬТОВ, ЧЕМ ТЕ, КОМУ ИНТЕРЕСНО ЖИТЬ. ПРИЧИНА: ОТ СКУКИ ЛЮДИ БОЛЬШЕ ПЬЮТ.

# Доктор репешок

## Лекарство от природы

**СРЕДСТВА ИЗ РЕПЕШКА УСПОКАИВАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, УВЕЛИЧИВАЮТ СИЛУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И ПОНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ.**

* **Для растворения камней** залейте 1 чайн. ложку сухой травы репешка 1/2 стакана воды, доведите до кипения, настаивайте 1 час, процедите. Пейте в течение дня.

* **При панкреатите** залейте 1 ст. ложку сухой травы 1 стаканом кипятка и томите на медленном огне 10 минут. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

* **От ангины** заварите 3 ст. ложки сухой травы 6 стаканами кипятка и томите на медленном огне до тех пор, пока не останется треть первоначального объема. В теплый напар добавьте по вкусу мед и принимайте по 2 ст. ложки через каждые 2 часа.

* **При остеохондрозе** залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь и процедите. Принимайте по 1/4 стакана с медом 3 раза в день после еды.

* **От псориаза** залейте 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, плотно закройте и настаивайте 1 час. Процедите, разбавьте настой кипятком до первоначального объема и принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

* **Замучил энурез?** Очистите от мусора сухие семена репешка, 4 ст. ложки залейте 2 стаканами кагора и настаивайте сутки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* **При циррозе печени** осенью выкопайте корни репешка, мелко нарежьте и измельчите в порошок. Принимайте по 1/3 чайн. ложки 3 раза в день до еды, запивая водой.

КАРДИОАКТИВ ПОМОЖЕТ ВАШЕМУ СЕРДЦУ СПРАВИТЬСЯ С АКТИВНЫМ РИТМОМ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

• В нем правильное сочетание жизненно необходимых компонентов для работы сердца: **высокая дозировка экстракта цветков боярышника, калий и магний.**

• Именно благодаря такому сочетанию КардиоАктив способствует **улучшению работы сердечной мышцы, питает и укрепляет сердце, делая его более сильным и выносливым.**

**Принимайте КардиоАктив для активной жизни Вашего сердца!**

Эвалар здоровья дар

Производится Эвалар по международному стандарту качества GMP.

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52
(звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

РЕКЛАМА 083158

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Бесплодие: подводят придатки

**ЧАСТО ЖЕНЩИНА НЕ МОЖЕТ СТАТЬ МАМОЙ ИЗ-ЗА РАЗНЫХ ПРОБЛЕМ С ПРИДАТКАМИ — МАТОЧНЫМИ ТРУБАМИ И ЯИЧНИКАМИ. КАКОЙ ПУТЬ НАДО ПРОЙТИ, ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬ ВПУСТУЮ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ?**

При нарушении цикла, скорее всего, обследовать и лечить нужно именно яичники. В норме: в яичнике должен вырасти фоликул — «прообраз» будущего ребенка. Затем ему необходимо лопнуть — это называется овуляцией. В брюшную полость выйдет яйцеклетка, которую «подхватит» маточная труба. А на месте лопнувшего фолликула образуется временная эндокринная железа. Она должна хорошо проработать минимум 10 дней. Как могут развиваться события?

**1** **Яичник не может выращивать яйцеклетки:** в них много мелких фолликулов и ни один из них не растет. Сами яичники при этом увеличены в размерах, иногда окружены плотной капсулой. Это состояние часто называют поликистозом. Месячные приходят с большими задержками — от 2 недель до нескольких месяцев. Правда, иногда могут случаться и спонтанные овуляции. В связи с этим — и случайные беременности. Шансы на материнство: неплохие. Существуют специальные лекарства, которые заставляют расти яйцеклетки. Женщина принимает таблетки в течение нескольких дней в начале цикла, и примерно через 10-12 дней после окончания их приема наступает овуляция. Если эти стимуляторы не помогают, назначается более тяжелая артиллерия — уколы гормональных препаратов.

**Если у вас регулярный цикл, то проблем с яичниками и гормональных нарушений, скорее всего, нет. Ищите другую причину бесплодия.**

**2** **Плохо работает желтое тело:** вместо положенных 12-14 дней оно существует меньше 10 и производит мало гормона прогестерона. Месячные нерегулярные, часто бывают раньше срока. Из-за гормональной недостаточности яйцеклетка не может нормально прикрепиться к слизистой оболочке матки. Поэтому если беременность и наступает, то нередко прерывается в первые недели. Шансы на материнство: вполне высокие. Назначаются препараты с прогестероном. Если на фоне лечения наступает беременность, эти лекарства продолжают принимать еще несколько недель. Поддерживая необходимый уровень гормона, они защищают от выкидыша.

**3** **Нарушен процесс созревания яйцеклетки:** в одном цикле фолликул созревает, но не выходит из яичника или превращается в кисту. В следующем месяце фолликул совсем не растет. Регулярные циклы чередуются с нерегулярными. Это состояние называют дисфункцией яичников. Шансы на материнство: вполне высокие. Как правило, в этом случае назначаются комбинированные гормональные контрацептивы. Они на несколько месяцев «выключают» яичники. В это время искусственно поддерживают регулярность цикла. Зато после отмены препаратов яичники активизируются, в них начинают созревать яйцеклетки, и происходит овуляция. Наибольшие шансы забеременеть — первые несколько месяцев после лечения.

**4** **Мало яичников** — такое часто случается после неоднократного удаления кист. В таком яичнике реже происходит овуляция, в нем мало фолликулов, готовых расти. Это может сочетаться еще с непроходимостью труб из-за послеоперационных спаек. Шансы на материнство: средние. Даже при таком состоянии есть вероятность самостоятельно забеременеть. Однако чаще все-таки требуется помощь врача. После восстановления проходимости труб женщине назначают стимуляторы яичников. И при этом внимательно следят за созреванием яйцеклетки с помощью УЗИ и анализов на гормоны.

**5** **У женщины есть только один яичник.** Шансы на материнство: средние. Беременность возможна, но овуляция в этом яичнике может происходить не в каждом цикле. Кроме того, спаечный процесс может нарушить проходимость маточных труб.

**6** **Преждевременное истощение яичников:** эти органы просто перестают работать раньше времени. Еще это состояние называют ранним климаксом. Раньше времени яичники могут «устать» и после многократных попыток ЭКО. Шансы на материнство: низкие. Это практически не лечится, но можно воспользоваться донорскими яйцеклетками. Врачи подсадят к вам в матку полученный эмбрион, а беременность и роды женщина будет переживать самостоятельно. Но набор генов у малыша будет донорским.

**Н. И. Пронина, гинеколог, врач высшей категории**

## На каждый день

*** При хроническом простатите и аденоме предстательной железы** настаивайте 10 дней в темном месте 2 ст. ложки сухого корня молочая Палласа в 0,5 л водки. Принимайте по 5 капель 3 раза в день в течение 1 месяца. Передозировка недопустима!

*** От гипертонии**, вызванной климаксом, смешайте 100 г поджаренного молотого кофе с 1 кг меда и соком 2 лимонов, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды.

*** Для повышения потенции** мелко покрошите по 200 г чернослива, изюма, сухого инжира (все плоды должны быть без косточек) и 12 ядер грецких орехов. Перемешайте и храните в холодильнике. Принимайте ежедневно по 2 ст. ложки смеси, желательно во второй половине дня, запивая кислым молоком, простоквашей или кефиром.

# Трихомониаз

## На приёме у дерматовенеролога

***— Нужно ли при лечении трихомониаза применять препараты, укрепляющие иммунитет?***

— Ни в Европе, ни в Америке, ни в России при лечении трихомониаза не используют иммунномодуляторы, поскольку не доказано, что они увеличивают эффективность лечения трихомониаза. Применение таких препаратов может серьезно осложнить течение этой инфекционной болезни.

***— У некоторых пациентов спустя время после лечения снова обнаруживаются трихомонады. Почему?***

— Так бывает, если лечение было неправильным или неполноценным; если больной не выполнял рекомендации врача;

* если лабораторный анализ оказался ложноположительным, а на самом деле человек еще не избавился от инфекции и нуждается в продолжении лечения;

* легко можно заразиться от нового полового партнера (в том числе и неадекватно пролеченного или недостаточно четко выполнявшего план лечения);

* влагалищные трихомонады оказались невосприимчивыми к назначенному препарату;

* заражение другими микроорганизмами также не способствует выздоровлению.

***— Некоторые урологи при лечении трихомониаза рекомендуют введение различных средств в уретру мужчинам и влагалищные ванночки женщинам, а также озонотерапию и очищение крови...***

— В развитых странах не практикуют такие методы лечения трихомониаза. Вероятно, российские урологи, которые предлагают их своим пациентам, хотят создать впечатление об «интенсивном лечении». На самом деле все эти процедуры бесполезны, а иногда и приносят вред.

***— Зачем проходить лечение, если трихомонады обнаружены у одного сексуального партнера, а у другого их нет?***

— К сожалению, по разным причинам все анализы могут не показывать заражение. Например, при бакпосеве на трихомонады их обнаруживают в 80-90% случаев. Остальные 10-20% носителей инфекции могут оказаться непролеченными.

**С. К. Кузьмин, дерматовенеролог, врач высшей категории**

## Как проверить работу яичников

* Сделайте УЗИ органов малого таза. Оно позволит узнать состояние яичников, установить факт овуляции и присутствие желтого тела. Для этого УЗИ нужно сделать дважды — на 5-7-й и 15-17-й дни при 28-дневном цикле.

* Сдайте кровь на гормоны: ФСГ, ЛГ, эстрадиол, прогестерон, пролактин, тестостерон, ДГЭА-С, ТТГ, Т4. Эти анализы расскажут о работе яичников.

* При подозрении на преждевременный климакс сдайте кровь на антимюллеровый гормон.

* Измеряйте базальную температуру. По ее колебаниям можно установить, происходит ли овуляция, полноценна ли вторая фаза цикла, достаточно ли гормона прогестерона.

### УЙДИТЕ, СТРАХИ И ПЕЧАЛИ!

*Уйдите, страхи, и печали,*
*И мысли грустные мои.*
*Ты не волнуйся, успокойся*
*И выбрось все из головы.*
*Все хорошо, на то надейся,*
*Все будет так,*
*как хочешь ты,*
*Займись ты делом*
*интересным,*
*Молитву Господу прочти.*
*И прикажи себе: «Не смей*
*Ты думать только*
*о плохом,*
*Ты не забыта, тебя*
*любят,*
*И пусть любовь хранит*
*твой дом!»*

**Л. Ф. Клюшнева, Моршанск, Тамбовская обл.**

### ХАРАКТЕР, ВИДНО, СЛАБЫЙ У МЕНЯ

*Я пьянки не люблю,*
*но я срываюсь*
*Примерно раз в два*
*года — полтора,*
*И каждый раз себе*
*я зарекаюсь,*
*Что водку пить не буду*
*никогда.*
*Проходит время, и сама*
*не знаю,*
*За мною всюду движется она:*
*Во сне придет —*
*ее я наливаю,*
*Пью с наслаждением*
*до самого до дна.*
*Ну что меня толкает к этой*
*водке?*
*Ведь знаю, что противная*
*она.*
*И ничего я не могу с собой*
*поделать,*
*Характер, видно, слабый*
*у меня.*
*Какое счастье, когда нет*
*такой подруги,*
*Кругом природа дышит*
*и поет,*
*Когда на свете есть*
*другие люди*
*И водочку из них никто*
*не пьет.*

**Н. М., Пермь**

*Ситуация*

# Ох, опять не смог!..

**Для многих мужчин старше 40 лет интимная жизнь оказывается где-то на заднем плане. Причина — эректильная дисфункция. На нее жалуется каждый седьмой мужчина старше 50 лет. В чем причина? Сексологи называют несколько возможных путей развития этого недуга.**

### НЕДОСТАТОЧНАЯ ЭРЕКЦИЯ

Это один из первых тревожных знаков. Утренние и непроизвольные эрекции с возрастом у мужчин появляются все реже, а при попытке заняться сексом достичь эрекции иногда бывает просто невозможно. Такие трудности часто бывают вызваны ухудшением состояния сосудов. Уменьшение просвета артерий провоцирует снижение кровотока. Это приводит к снижению эрекции. Нормальный кровоток часто нарушают атеросклеротические бляшки, артериальная гипертензия, стенокардия, нарушения сердечного ритма, инфаркт, курение. Как себе помочь? Регулярно измеряйте артериальное давление. Периодически проверяйте уровень холестерина в крови, меньше употребляйте в пищу жиров, насыщенные жиры животного происхождения заменяйте более полезными — растительными маслами и рыбьим жиром. Постарайтесь бросить курить, если не можете, то хотя бы ограничьте количество выкуриваемых сигарет.

**По мере старения сексуальное желание никуда не девается. И в пенсионном возрасте люди занимаются сексом.**

### НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ ЭРЕКЦИЯ

Такое нарушение эрекции часто появляется после сильного психологического перенапряжения. Эрекция наступает, но быстро пропадает. Однако ночные и непроизвольные эрекции сохраняются и даже появляются чаще. Провоцировать эту проблему может не только стресс и эмоциональные перегрузки, но и перегрузки на работе. Как себе помочь? Медики констатируют факт: в семье, где к проблеме мужа жена относится с пониманием и деликатностью, она, как правило, быстро решается. В запущенных случаях без психотерапевта не обойтись. Кроме того, мужчина должен изменить стиль жизни — не работать на износ, высыпаться, полноценно отдыхать. Если появилась проблема с потенцией, не надо откладывать ее решение в долгий ящик, иначе круг замкнется. Неудачный секс приводит к комплексу неполноценности, неуверенности в себе, а это усугубляет стресс.

### ПОСТЕПЕННОЕ СНИЖЕНИЕ ЛИБИДО

Даже если мужчина и хочет сексуальных отношений, достичь эрекции ему становится все труднее, а со временем потенция исчезает совсем. Основная причина — возраст, старение организма, а значит, снижение выработки тестостерона — основного мужского гормона. Этот процесс ускоряет лишний вес: жировая ткань — это гормонозависимый орган, излишек жира увеличивает количество женских половых гормонов и уменьшает количество мужских. Как себе помочь? Прежде всего надо избавиться от лишнего веса. Не злоупотребляйте алкоголем — максимум одна рюмка спиртного в день, поскольку алкоголь способствует выработке тех самых женских половых гормонов. А они мужчинам вовсе не нужны.

Учтите: гормональные нарушения могут быть обусловлены опухолью эндокринных желез, в частности гипофиза. Поэтому лучше отложить все дела и срочно пройти обследование у специалиста. И, если это потребуется, пройти курс лечения у эндокринолога.

Не обойтись без анализов на гормоны, УЗИ, доплерографического исследования полового члена и, возможно, компьютерной или магнитно-резонансной томографии головного мозга.

### НЕПОЛНОЦЕННАЯ ЭРЕКЦИЯ

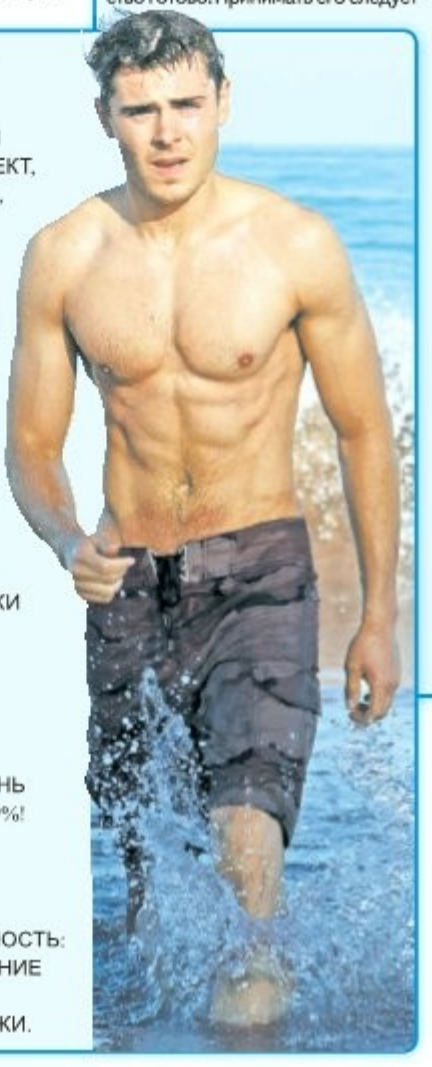
Обычно она появляется при повреждении нервных волокон, идущих к пенису. Как правило, это случается в результате травм, аварий и заболеваний позвоночника. Как себе помочь? Посетите андролога, невролога, терапевта, обследуйтесь и пройдите курс лечения с помощью медикаментов, массажа и физиотерапии. И запомните, дорогие мужчины: чтобы добиться желаемого результата, нужно стремиться к нему каждый день.

### СНИЖЕНИЕ ЭРЕКЦИИ

Если это сопровождается тянущими болями в паху и затруднением мочеиспускания, скорее всего, у вас хронический простатит или вирусная инфекция. Как себе помочь? Пройти обследование на наличие урогенитальных инфекций, обратиться к урологу, который поможет определить наличие простатита и его возбудителя и назначит лечение.

**В. Д. Лагутин, уролог, врач высшей категории**

## *Для вас, мусью*



■ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ МОГУТ ОКАЗАТЬ ЭФФЕКТ, ПОДОБНЫЙ «ВИАГРЕ», УТВЕРЖДАЮТ АВСТРИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ.

■ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ МУЖСКОГО ПОЛА, ЖЕЛАЮЩИМ УСТРАНИТЬ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ДИСБАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ И ПОВЫСИТЬ ПОТЕНЦИЮ, НУЖНО ОТПРАВИТЬСЯ НА СОЛНЕЧНЫЕ ПЛЯЖИ И ПОЗАГОРАТЬ.

■ НАУЧНО ДОКАЗАНО: ОДИН ЧАС, ПРОВЕДЕННЫЙ НА СОЛНЦЕ, УВЕЛИЧИВАЕТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА НА 69%!

■ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ТОМ, ЧТО УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЕ ЛУЧИ НЕСУТ И ОПАСНОСТЬ: ЧРЕЗМЕРНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ЗАГАРОМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАКУ КОЖИ.

## *Настойка для лечения фиброаденомы*

Для лечения фиброаденомы хочу подсказать неоднократно проверенный, очень эффективный рецепт. Для приготовления настойки потребуется по 50 г полыни, тысячелистника, шиповника, зверобоя, сосновых почек, 200 г чаги, 200 г сока алоэ, 200 г коньяка или спирта, 500 г меда. Чагу измельчите молоточком, предварительно завернув в тряпочку, положите в эмалированную посуду, добавьте остальные травы и залейте 3 л остуженной кипяченой воды, затем поставьте на медленный огонь и томите в течение 2 часов, не допуская кипения (периодически снимайте с огня). Потом закутайте кастрюлю одеялом и оставьте на сутки, после чего процедите, добавьте коньяк, сок алоэ, мед. Все перемешайте и оставьте на 3 дня в темном прохладном месте. Лекарство готово. Принимать его следует так: первые 6 дней — по 1 чайн. ложке за полчаса до еды, затем по 1 ст. ложке. Курс лечения — от 3 недель до 3 месяцев.

**Анна Николаевна, Омская обл.**

## *Сливочное масло с прополисом вылечит эрозию шейки матки*

Растопите в эмалированной кастрюле 200 г масла, добавьте 10 г измельченного прополиса и кипятите 15 минут на слабом огне. Снимите с плиты и процедите через три слоя марли. Пропитайте мазью тампон и введите его не более чем на 30 минут во влагалище. Выполняйте процедуры ежедневно до выздоровления. Мазь храните в холодильнике.

**Анжела Васильевна, Краснодарский край**

## *Мужчины, съедайте утром натощак один сырой желток*

Мои советы пригодятся тем мужчинам, у кого из-за напряженного ритма жизни и хронической усталости начались проблемы с потенцией. Во-первых, я советую каждый день съедать утром натощак по одному сырому желтку (яйца должны быть свежие!). Такое же действие оказывает регулярное потребление салата из яйца и лука. А еще приготовьте себе луковую настойку: 2 стакана измельченного лука залейте 0,5 л водки, настаивайте неделю в темном месте, процедите и принимайте по 1 чайн. ложке на четверть стакана воды 2-3 раза в день до еды. Очень скоро вы ощутите прилив сил и энергии и почувствуете себя настоящим мужчиной.

**И. Н. Говоров, Московская обл.**

## *Цифры и факты*

■ ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ ВОСПРОИЗВОДИТ 7 МЛН ЯЙЦЕКЛЕТОК.

■ ЯИЧКИ МУЖЧИНЫ ЕЖЕДНЕВНО ПРОИЗВОДЯТ 10 МЛН СПЕРМАТОЗОИДОВ.

■ САМЫЕ МЕЛКИЕ КЛЕТКИ В ОРГАНИЗМЕ МУЖЧИНЫ — КЛЕТКИ СПЕРМЫ.


# Сабельник Эвалар лечит суставы, позвоночник, не повреждая желудок!

Почему для лечения воспалительных заболеваний суставов и позвоночника стоит выбрать Сабельник от компании Эвалар?

Потому что Настойка Сабельника Эвалар — это единственное в России натуральное лекарство на основе сабельника — с клинически доказанной эффективностью[1].

**Настойка Сабельника Эвалар:**

• Применяется в комплексном лечении воспалительных заболеваний суставов и позвоночника, в том числе артритов и артрозов.

• Оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль.

• Бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка.

• Может применяться одновременно с НПВП (нестероидными противовоспалительными препаратами), усиливая их лечебный эффект, и позволяет снизить их суточную дозу.

• Настойку Сабельника Эвалар, в отличие от НПВП, можно применять длительно[2], так как она не повреждает желудок.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Эвалар здоровья для

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013. [2] Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом. ЛС-002431. Реклама

*Будь начеку!*

# Малыш подавился орехом

**Недавно на Ставрополье произошла трагедия. Двухлетний ребенок, отдыхая с родителями на озере, подавился орехом.**

За жизнь ребенка врачи боролись двое суток, но спасти его так и не удалось. Что надо было сделать родителям до приезда скорой? Доставать самим инородное тело из носа или рта пострадавшего нельзя, если тот в состоянии дышать, говорить или кашлять, — можно протолкнуть еще глубже. Существует несколько способов, которые могут облегчить состояние.

1 **Грудничка нужно взять за ноги** и резко встряхнуть. После года в таких случаях делают скользящее поколачивание. При этом голова малыша и верхняя часть туловища должны быть опущены вниз. Ребенка постарше, если тот в сознании, в положении сидя или стоя нужно три-четыре раза ощутимо ударить по спине между лопаток.

2 **Если ребенок постарше и в сознании**, обнимите его со спины, обхватив талию. Кулак расположите на животе и накройте другой рукой. Затем резко нажмите на живот внутрь и вверх. Причем кулак не должен касаться грудной клетки или ребер, чтобы не повредить их.

3 **Если малыш без сознания**, положите его на спину на твердую поверхность. Встаньте рядом со стороны ног. Свои ладони разместите чуть выше пупка ребенка и ниже ребер. Сделайте несколько толчков внутрь и вверх. Или поверните ребенка на бок (к себе) с упором на колени и сделайте 2-3 коротких удара по спине между лопаток. Пункты 2 и 3 нельзя применять к детям младше одного года, так как можно повредить внутренние органы малыша.

4 **Есть еще один способ спасти жизнь** подавившемуся. Речь идет о трахеостомии. В больницах она выполняется с помощью специальных инструментов. Скальпелем делается надрез на шее, это обеспечивает доступ к трахее. Затем туда вводится трубка, с помощью которой пострадавший дышит. Все это происходит после обезболивания.

**Р. S.** В 2012 году в Подмосковье отец 11-месячному ребенку сделал трахеостомию. У малыша запал язык, он не дышал. Пока жена вызывала скорую, мужчина кухонным ножом сделал разрез на горле ребенка и вставил трубочку, которую смастерил из ручки. Специального медицинского образования у отца не было.

**Н. П. Ивашова, врач скорой помощи**

# До свидания, колбаса!

*Думай, думай*

**Пусть вас не сбивает с толку аппетитный вид и аромат колбасы. Приятный розовый цвет мясопродуктам придает селитра (нитраты).**

Организм взрослого человека, как правило, воспринимает нитраты нормально, а у ребенка они могут вызвать отравление. Поэтому никаких колбасных изделий, а тем паче копченостей, которые содержат фенолы, формальдегид и уксусную кислоту, дошколятам давать нельзя. Да и школьникам, страдающим дисбактериозом и другими заболеваниями пищеварительной системы, лучше обходиться без них. Антибиотики используются не только в медицине, но и в пищевой промышленности — они предохраняют от порчи продукты, прежде всего консервы. По этой причине их тоже не стоит давать малышам (исключение — специальные консервы для детского питания).

## МАЛЬЧИКАМ ТОЖЕ ЛЮБОВЬ НУЖНА

Мальчиков наказывают в 4 раза чаще, чем девочек, и в 2 раза меньше хвалят. Может быть, поэтому среди них вдвое больше неврастеников. Неполные семьи сильнее бьют по мальчикам. Выросшие без матери или отца, они чувствуют себя одинокими, беззащитными и бывают агрессивными гораздо чаще, чем девочки в такой же ситуации. Среди малолетних преступников 95% — мальчики, которых воспитывала одна мама.

## ЕСЛИ С ДЕТСТВА ПЕПСИ ПИТЬ...

Ученые исследовали влияние кока-колы, пепси и других газированных напитков на детский организм и обнаружили, что, помимо вреда для желудка и других внутренних органов, сладкая шипучка действует на головной мозг, нарушая его развитие и искажая детскую психику.

Такой эффект вызван обилием содержащихся там химических компонентов E952, E150d, E950, E211. Любители газировок более агрессивны, в 2 раза чаще ввязываются в драки, ломают чужие вещи. Но по мере взросления они становятся встревоженными и замкнутыми, с трудом входят в контакт с противоположным полом. А их половое влечение проявляется в виде вспышек агрессии по отношению к девушкам.

*Уроки психологии* — *Авторитеты дают советы*

# Так поступать нельзя!

**В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ СЛИШКОМ МНОГО ЖЕСТОКОСТИ. КАК ЖЕ ВОСПИТАТЬ ДОБРОТУ В РЕБЕНКЕ, ЕСЛИ ВОКРУГ СТОЛЬКО ЗЛА?**

С первых дней жизни кроха ощущает любовь близких через телесный контакт с ними. Обнимайте его, прижимайте к себе, гладьте. Папы, которые не хотят сюсюкать, особенно с мальчиками, могут найти мужские формы контакта: похлопать по плечу, потрепать по затылку, устроить шутливую борьбу. Главное — настрой, с которым это будет проделано.

Будьте с малышом терпеливыми, спокойными и доброжелательными. Не срывайте на нем злость и раздражение, не добивайтесь выполнения требований резким криком, жестким наказанием. Лучше прямо сказать ребенку о чувствах и немного подождать, пока вы оба успокоитесь. Например: «Я сейчас очень сердита, потому что не знаю, как договориться с тобой по-хорошему. Давай переждем две минуты и попробуем решить все спокойно». Возможно, такой подход не сработает с первого раза — и все-таки не отказывайтесь от него. Рано или поздно малыш сумеет вас понять.

Старайтесь не произносить фраз типа: «Ты не умеешь ценить доброе отношение!» Они точно кроху ничему не научат: ну кому же понравятся упреки? Он вообще не будет воспринимать их. Есть большая опасность, что ребенок со временем перестанет вас слышать.

**Придирки и родительские претензии снижают у ребенка веру в себя и отбивают желание учиться.**

Проявляйте доброту! Вместо окрика — спокойное объятие: «Пожалуйста, не трогай эту вещь». Вместо резкой тирады: «Сколько тебя ни проси, все без толку!» — короткое, но твердое требование: «Сделать нужно именно так. А потом я погуляю с тобой (поиграю, почитаю, посмотрю мультик)». Вера в добрую волю малыша тоже куда сильнее намерения переломить его. «Я вижу, ты сейчас не хочешь соглашаться со мной. Но я убеждена, ты передумаешь, и мы не будем тратить время на ссоры, а поскорее опять дружить. Кто нам поможет помириться: Винни-Пух или Иа?»

Подберите мультики и книжки, в которых герои проявляют доброту и благодаря этому справляются с трудностями.

Так же как с добротой, с самого раннего детства ребенок сталкивается с жестокостью окружающего мира. Задача родителей — защитить малыша. Кроха должен быть уверен: мама и папа никогда не оставят его одного. Скажите об этом ребенку и повторяйте эти слова каждый раз, когда он растерян, неуверен, напуган. Действуйте по мере необходимости. Оттащите от него в песочнице забияку. Возразите старушке, внезапно вмешавшейся в воспитательный процесс: «Нет, он добрый, я не разрешаю называть его злым». Не стесняйтесь сказать нянечке в детском саду: «Я настаиваю на том, чтобы на моего ребенка не кричали».

Не только отстаивайте интересы малыша, но и учите его достойно реагировать, когда кто-то покушается на его вещи или свободу. Ребенку надо твердо знать фразу: «Со мной так поступать нельзя!» Пусть он произносит ее уверенным голосом, глядя прямо в глаза обидчику. И объясните крохе, что он вправе попросить воспитательницу о защите, и это вовсе не ябедничество.

В каждой конкретной ситуации убедите кроху, что у него есть возможность выбора: устраивать каждый день в садике поединки с забиякой или угостить его конфетой; играть с малышом, который не делится игрушками, или выбрать в друзья другого; подойти и толкнуть обидчика исподтишка или громко сказать: «Не смей меня обижать!» — то есть выбирать добро или зло. Поверьте: обдумав разные возможности, малыш примет правильное решение. И постепенно научится противостоять злу.

**А. Н. Федулова, детский психолог**

# Наши дети хитрее, чем кажутся

**Те из них, кто умеет изображать плач в младенчестве, в будущем смогут легко добиваться всего, чего хотят.**

Все знают, что дети плачут, когда им хочется есть, пить, когда они устали и хотят спать, когда у них что-то болит. Но японские ученые пришли к выводу, что малыши хитрее, чем кажутся. Они умеют изображать плач, чтобы мама или папа просто подошли к ним и побыли рядом. Особенно хорошо это умение развивается у малышей, которым приходится делить маму и папу с братьями и сестрами. Умение «подделывать» плач говорит о том, что ребенок начинает развиваться очень рано. По словам ученых, те дети, которые умеют изображать плач в младенчестве, в будущем смогут легко добиваться того, чего хотят.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК В ДЕТСТВЕ ВЫПИВАЛ ПО 1 СТАКАНУ МОЛОКА В ДЕНЬ, ТО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ РИСК ЗАБОЛЕТЬ ОСТЕОПОРОЗОМ И ДРУГИМИ НЕДУГАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СНИЖАЕТСЯ НА 25%.

■ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПОХУДЕЛ? ПИЩУ К СТОЛУ ПОДАВАЙТЕ, НАРЕЗАВ МАЛЕНЬКИМИ КУСОЧКАМИ. ТОГДА ПОРЦИЯ КАЖЕТСЯ БОЛЬШЕ, ПОЭТОМУ БОЛЕЕ СЫТНОЙ.

■ ЕСЛИ МАЛЫШ ОБЖЕГ РОТИК ГОРЯЧЕЙ ПИЩЕЙ ИЛИ ЧАЕМ, СКОРЕЕ ДОСТАВАЙТЕ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА МОЛОКО. ПУСТЬ ДЕРЖИТ ЕГО ВО РТУ ПАРУ МИНУТ, И БОЛЬ ПРОЙДЕТ.

## *Ангина пошла на спад, но носом сын всё равно шмыгал*

Два года назад мой сын Кирюша сильно простыл. Была очень серьезная ангина, обе ноздри были заложены, и никак нам не удавалось заставить их дышать. Я капала ему капли в нос, но они помогали на несколько минут, а потом становилось еще хуже. Делала сыну ингаляции с травами — от них становилось легче, но тоже ненадолго. Потом ангина пошла на спад, но носом сын все равно шмыгал. Насморк не прошел даже летом. Я нашла народный рецепт, который спасает даже от хронического и застарелого насморка. Нужно купить в аптеке 10%-ную настойку прополиса и глицерин. Смешать 10 мл настойки прополиса и 20 мл глицерина. Эту смесь я закапывала сыну в нос по 2 капли в каждую ноздрю 4 раза в день. Насморк, от которого мой сынишка мучился чуть ли не полгода, прошел за неделю.

**Ирина Васильевна, Таганрог, Ростовская обл.**

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

*Опасная болезнь*

# Серозный менингит

**НАСКОЛЬКО ОПАСЕН СЕРОЗНЫЙ МЕНИНГИТ И ПОЧЕМУ ЧАЩЕ ВСЕГО ИМ БОЛЕЮТ ДЕТИ? НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ИНФЕКЦИОНИСТ ГЕОРГИЙ СЕРГЕЕВИЧ ПУШКАРСКИЙ.**

***— Как можно заразиться серозным менингитом?***

— Раньше считалось, что вирусный менингит передается только водным путем. Однако последние 2 года мы все чаще начали сталкиваться с семейными случаями, когда заболевает сначала один член семьи, а от него заражаются остальные. Это так называемый контактный путь передачи, прежде для серозных менингитов это было большой редкостью.

***— Отчего пути заражения вирусами изменились?***

— Дело в том, что инфекция постоянно мутирует, приспосабливаясь к окружающей обстановке. Очевидно, появился новый тип вируса. К счастью, воздушно-капельным путем он не передается, поэтому при общении заразиться нельзя. Но если люди пользуются общими вещами: кружками, полотенцами — риск подцепить болезнь очень велик. Вообще вирусы, вызывающие серозный менингит, легко передаются через грязные руки, посуду, немытые овощи и фрукты, некачественные продукты питания.

***— Почему эта страшная болезнь чаще поражает беззащитных детей?***

— Серозными менингитами взрослые болеют редко, так как их иммунитет уже знаком с множеством различных инфекций. А вот детский организм только начинает осваивать мир, в том числе узнавать новые вирусы. Поэтому их организм реагирует на инфекцию бурно.

***— Как проявляется серозный менингит?***

— При серозном менингите симптом только один — сильная головная боль, иногда до рвоты, которая практически не приносит облегчения. Однако при этом температура не поднимается выше 37,4°С. Заболевшие дети жалуются на слабость, вялость и быструю утомляемость. К счастью, от серозного менингита умереть нельзя.

***— Значит, при серозном менингите можно даже к врачу не обращаться?***

— В легких случаях взрослые именно так и поступают — берут на работе отгул и несколько дней отлеживаются. Но делать так не рекомендуем: во-первых, под серозный менингит может маскироваться опасная для жизни инфекция. Во-вторых, больной может заразить окружающих. В-третьих, дети переносят менингиты тяжело. В любом случае, когда человек вынужден ходить на работу или в школу, головная боль все равно заставит его обратиться к терапевту или даже в скорую помощь.

**При серозном менингите симптом только один — сильная головная боль, иногда до рвоты, которая практически не приносит облегчения.**

***— Как диагностируют заболевание?***

— Берут на исследование кровь, а также ликвор с помощью пункции. Когда вирусная природа заболевания определена, сразу же назначают лечение. На определение, какой именно вид вируса одолел больного, может уйти несколько недель. Но эта информация важна только для эпидемиологов. Для больного это не имеет значения, так как при вирусных менингитах лечение всегда одинаково.

***— Потребуются сильные антибиотики?***

— Ни в коем случае! Антибактериальные препараты не действуют на вирусы. К сожалению, на сегодняшний день нет ни одного препарата, который мог бы уничтожать вирусы, вызывающие менингит. Да они и не нужны. С этой инфекцией наш организм в состоянии справиться самостоятельно. Врачи просто помогают головному мозгу и иммунитету пациента справиться с болезнью: назначают препараты, улучшающие обмен веществ головного мозга, потом подключают витамины.

Как правило, с серозным менингитом в стационаре находятся 2 недели. Затем еще 2 недели пациент должен провести дома и принимать назначенные препараты не менее месяца. Это очень важно! А то иногда больные, покинувшие стационар, считают, что они полностью здоровы, и начинают вести прежний активный образ жизни. Из-за этого нередко развивается метеочувствительность и появляются хронические головные боли.

***— Какой образ жизни посоветуете вести больным в восстановительный период?***

— Питание должно быть полноценным, богатым витаминами и белками. Необходимо исключить из рациона все аллергены (шоколад, цитрусовые и т. д.). Разрешается пить настои трав, богатых витамином В (он полезен для головного мозга).

Не рекомендуется после перенесенного серозного менингита покидать климатическую зону, в которой живет больной, как минимум в течение года. Отдыхать лучше за городом, в деревне. О море и дальних странах на время придется забыть. Не рекомендуется заниматься спортом в течение 6 месяцев — от физической нагрузки могут вернуться головные боли. Через полгода начинайте восстанавливать прежнюю форму, и через некоторое время забудете о том, что болели.

***— Если ребенок перенес серозный менингит, когда ему можно приступить к полноценной жизни и занятиям в школе?***

— Примерно через 30 дней. Но дети быстро учатся пользоваться тем, что стоит только пожаловаться на головную боль, и можно в школу не идти. Однако если вы видите, что ребенок не врет и ему действительно тяжело даются занятия, то лучше его перевести на домашнее обучение. А через некоторое время снова вернуть в школу.

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОТВАР ОТ ДИАТЕЗА

Очистите 6-7 сырых картофелин, натрите на крупной терке, залейте холодной водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и сразу снимите с огня. Остудите и добавьте в воду для купания. Такие ванны надо принимать 2-3 раза в неделю. Важный момент: не используйте мыло и пену и не ополаскивайте малыша водой.

### ИВОВЫЕ ВЕТКИ ПОБЕДЯТ АЛЛЕРГИЮ

От аллергии у детей утром вскипятите 5 л воды, добавьте туда 300-400 г ивовых веток и оставьте до вечера настаиваться. Вечером подогрейте до нужной температуры и купайте в этом отваре ребенка. После 3 процедур наступает заметное улучшение. Курс лечения — 10 дней.

### КОЖА ШЕЛУШИТСЯ...

Кожа у новорожденного красная, а к концу первой недели начинается шелушение. Иногда вокруг суставов, на ягодицах и груди появляются пузырьки. Все эти изменения связаны с удалением естественной смазки плода. В этот период за кожей надо тщательно ухаживать и следить, чтобы не было гнойничков. И еще надо измерять температуру тела, ведь краснота может быть признаком воспаления.

*Будь начеку!* — *На каждый день*

# Недетские сладости

**Сладости, которые могут навредить ребенку, отличают яркий цвет и резкий запах.**

1. Карамельки, тянучки, мармеладки ярко-красного, зеленого и желтого цветов не скрывают, что в них есть краситель.
2. Песочное печенье, торты, пирожные с кремом в меню ребенка — простой способ нарушить пищеварение и привести к дисфункции поджелудочной железы. Эти кондитерские изделия очень жирные.
3. Шоколад, даже черный и без добавок, — все равно не идеальное лакомство для малыша до 3 лет, потому что может вызвать аллергию. Кстати, шоколадные конфеты с начинкой особо опасны, потому что могут содержать консерванты и отдушки.

Все эти вредные сладости можно заменить десертами. Добавив всего лишь один компонент в обычное блюдо, можно превратить его в полезный десерт.

* Первым в списке полезных подсластителей идет мед. Но его нельзя класть в горячую кашу или молоко. А галетное печенье с медом — чудесный вариант к чаю.
* Кашу легко украсить сухофруктами. Распаренные и мелко нарезанные изюм, чернослив и курага дадут организму целый комплекс минеральных веществ.
* Домашнее варенье или замороженные ягоды будут напоминать ребенку о лете в холодные зимние вечера.

# Ревность — крик души

**Часто с рождением второго ребенка в семье старший начинает чувствовать себя ненужным, брошенным, и эти чувства зачастую проявляются агрессивным поведением или замкнутостью.**

Но, к счастью, детская ревность — чувство проходящее. Нужно лишь уделять ребенку достаточно внимания и показать ему, насколько важное место он занимает в вашей жизни.

* Не сравнивайте детей друг с другом: «Братик (сестричка) — молодец, уже все съел, а ты вредничаешь!» Каждого хвалите за его достижения и ругайте за плохие поступки.
* Называйте детей ласково, можно даже прозвищами, например: дочку — зайчонком или котенком, а сына — птенчиком или солнышком.
* Обновки и игрушки покупайте обоим детям, пусть даже недорогие. Ведь дети не осознают стоимость вещей, им важен знак внимания.
* На день рождения одного из детей делайте подарки обоим. Важно, чтобы праздник был и у того, и у другого ребенка.
* Никогда не ругайте маленького ревнивца! Ведь ревность — это крик души маленького человека. Так он обращает внимание на себя, просит о помощи. В таких случаях просто терпеливо объясните маленькому капризуле, что не надо толкаться и драться.
* Очень привязывает старшего ребенка к малышу его участие в жизни новорожденного, его заботы о маленьком, активная помощь маме. Ни в коем случае не забывайте хвалить старшего ребенка и подчеркивать его значимость.
* Старайтесь как можно чаще ласкать малышей, чтобы они точно понимали, как сильно вы любите обоих.

**Ю. А. Сурикова, детский психолог**

РЕКЛАМА

# Глицин Форте Эвалар
# Почувствуйте разницу!

Глицин Форте Эвалар отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг в одной таблетке.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – $B_1$, $B_6$, $B_{12}$.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Производится Эвалар по международному стандарту качества GMP.**

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ВВЕЛИ ИММУНИТЕТ ЛЕКАРСТВАМИ

## Не губите и без того короткие жизни жадными, загребущими руками!

Часто приходилось видеть в жизни, как за грехи жадных и корыстных родителей отвечали их ни в чем не повинные дети. Есть такое понятие — родственные души. Некоторые всю жизнь ищут близких и искренне радуются, найдя родную кровь, даже если это седьмая вода на киселе. Но приведу два примера, когда пресловутый квартирный вопрос сделал врагами некогда близких людей.

Два брата. Младшему Юре после смерти родителей достался старенький домик. Даже бабушкины иконы, обещанные внучкам, забрал себе любимому. Но недолго музыка играла: сам он сгорел заживо, а дочка его погибла в аварии. Ужас! Похоронили их рядом, могилы все в цветах...

Второй случай. Две сестры. Старшая решила все вопросы в свою пользу: зачем делиться с младшей? Только вот Бога еще никто не смог поймать за бороду. Он видит, кто кого обидел. У старшей сестры в 37 лет ушел из жизни сын, а через год петардой выбило глаз внуку, в результате чего сильно пострадало его лицо. Не могу передать ее потрясение от случившегося. И вот скажите мне, дорогие читатели, разве это не Божья кара? Дома, участки, машины — разве стоит все это детской жизни? Запасных детей и внуков нет и уже никогда не будет. Родственники! Подумайте тысячу раз и не укорачивайте своими жадными, загребущими руками и без того короткие жизни. Что вам важнее? Теплые родственные отношения, улыбки красавиц племянниц, сестер, братьев, их доброта и забота или холодная, молчаливая, каменная плита за железной оградой? Дай Бог, чтобы мое письмо хотя бы кого-то уберегло от беды.

**Надежда Васильевна, Краснодарский край**

## Посвящаю мужу...

Мне скоро 58 лет. 12 января исполнилось 3 года, как не стало милого мужа Володеньки. Прожили с ним 35 лет, отметили коралловую свадьбу. У нас трое взрослых детей — сын и две дочки. А самое главное, шестеро внучат. Жить бы да радоваться, но Бог делает все по-своему, Ему виднее. Обидно, конечно, но я не одна вдовой осталась, нас таких много. Чтобы не впасть в депрессию, подружилась с работниками детской библиотеки на территории школы, и теперь это моя отдушина. Хожу к ним за книгами, делаю различные поделки, пишу стихи, принимаю активное участие в детских мероприятиях. Стихотворение «Разлука» посвятила мужу — Богданову Владимиру Ивановичу.

**О. Я. Богданова, ст. Расшеватская, Ставропольский край**

### Стихи наших читателей

РАЗЛУКА

*Я прожила нелегкую судьбу.*
*В ней было все: и радость, и печали.*
*Я сердце отдала лишь одному,*
*И вместе с ним детей своих качали.*
*Растили их, заботились, любили*
*И много мы у жизни не просили:*
*Здоровье прежде всех и выше всех,*
*Отсюда радость, жизненный успех.*
*Казалось, будем вечно молодыми*
*И вечно с детками своими дорогими,*
*Но жизнь на месте не стоит,*
*Как птица в воздухе кружит.*
*И дарят дети нам своих детей,*
*Нам нет милее наших малышей!*
*Живем теперь мы ради внуков,*
*И строим планы мы с тобой,*
*Но вот проклятая разлука*
*Тебя уводит за собой.*
*Я остаюсь, но, Боже правый!*
*За что? Я знаю, что грешна.*
*Он мужем был мне лучшим самым,*
*А вот теперь живу одна.*
*Мой Отче! Мне уже не страшно,*
*Но все же боли как-то не унять.*
*Тебе теперь душа моя подвластна,*
*Но еще многого мне в жизни не понять.*
*И каждый день в молитвах я с Тобою,*
*Я знаю, что грешна, и сердце бьется.*
*До гроба я хочу лишь быть Тебе слугою,*
*Для этого нам жизнь Тобой дается!*

**О. Я. Богданова, ст. Расшеватская, Ставропольский край**

ПРИДИРЧИВАЯ ДЕВОЧКА КАТЯ ТАК ДОЛГО ВЫБИРАЛА, С КЕМ ЕЙ ВСТРЕЧАТЬСЯ, ЧТО СТАЛА ПРИДИРЧИВОЙ БАБУШКОЙ КАТЕЙ.

### «СПАСИБО, ПЛАВАЛИ, ЗНАЕМ!»

Моя маман после развода с папенькой 23 года о мужчинах говорить отказывалась. Уж сколько раз ее сватали, а она ни в какую. «Спасибо, — говорит, — плавали, знаем». А недавно заехала к ней, она мне жалуется: «Мне вчера нехорошо было, бессонница замучила. Стала детство вспоминать, потом всех своих любовников — только к утру заснула»!

**Алевтина Р., Пенза**

### ДАЖЕ РЕБЁНКА НАЗОВЁТ АДОЛЬФОМ

Так получилось, что мы расстались с женой, когда она была беременна. А я в то время еще не хотел детей. Но через сколько унижений я прошел во время развода, сколько оскорблений от нее услышал! Например, жена пообещала, что ребенка назовет в мою честь — Адольфом.

**Адольф, Москва**

### ВСЁ ИЗ-ЗА ЭТИХ ТОЧЕК

Сегодня почувствовала себя древней, и все из-за этих точек. Помню, как меня в школе из-за них дракониили — оценки снижали, если точки нет. Ну и я дочку муштровала. А сегодня встречает меня в школе учительница и говорит, что теперь после даты и слов «домашняя работа» точки не ставятся. Просто я училась, мол, давно, правила изменились. Но что значит «давно», мне всего-то 31!

**М. Степанова, Таганрог**

*Такой случай*

*Такая история* — *Думай, думай*

## Возьми то, что есть

**Мне 27, ему — 23. Он был тихий, молчаливый, застенчивый и заботливый: «Солнышко, тебе не дует?», «Сапожки у тебя холодные, надо хорошие купить», — это звучало многообещающе!**

Если нужно помочь — никогда не откажет. А нежность такая — аж дух захватывает! Родные говорили: «Не жди готового мужчину. Возьми то, что есть, и делай то, что тебе надо. Готовых разобрали давно. У тебя тридцатник не за горами...» И я стала его «лепить». Самым тяжелым было научить его поддерживать разговор — он же молчун. Читали анекдоты, учились их смешно рассказывать, обсуждали последние новости. И вот он, результат моих трудов — со вкусом одетый красавчик, этакий денди, хорошо держится, не скучный, прибавилось уверенности.

**Если супруги во сне лежат всем близко друг к другу — это признак того, что в семье полный порядок. Если же сохраняют дистанцию в 70 см и более — это симптом взаимного недовольства.**

Любовь пришла, когда я его «слепила». Летела с работы домой как на крыльях. В доме уют, чистота, обед из трех блюд, выпечка к чаю. А он мне — любовь, и нежность, и заботу, и красивые слова. Через год потерял работу. Сжимал мои руки в своих ладонях, смотрел печальными синими глазами и шептал: «Как же мы теперь будем?» И я его успокаивала. Ну, попал человек в трудную ситуацию. Я же работаю на трех работах — прорвемся. С работой у него не получалось: то начальники оказывались злыми, то коллеги подставляли, в общем, на моего бедного Иванушку все шишечки. А я уже четвертую работу нашла. Домой возвращаюсь почти в 9 вечера, до полуночи парю-жарю-убираю, а он обнимет так нежно, так крепко и шепчет: «Ничего, милая, прорвемся...»

А черная полоса и не думала заканчиваться. Однажды он мне срочно понадобился. Я поехала к нему на работу. Но на проходной мне сказали, что мой милый вот уже неделю как на больничном. На меня небо обрушилось. В тот самый день — надо же такому случиться! — я встретила знакомую. Она рассказала, что видела моего благоверного с ее одинокой соседкой. Ночью я залезла в его телефон и отправила эсэмэски всем женщинам в его телефонной книге: «Солнышко, жду тебя в кафе таком-то. Целую». Их пришло семь. Оказалось, что все его безумно любят, такие же дуры, как я. Но жил он только со мной — я ему была за маму. Когда выставила его, он долго не хотел уходить — все прощения просил, в любви признавался. Еле отделалась...

**Ирина Н., Орловская обл.**

## А Серёжку берегу!

*Прикинь на себя*

**Не хочу долбить своему мужу мозги. Поэтому, пока Сережи нет дома, кладу на диван его брюки, майку, вместо головы — мяч. Приступаю к... душевному разговору.**

Ругаю куклу, жалуюсь ей, словно общаюсь с мужем. Могу и всплакнуть, и кулаком в голову зарядить. Никто же не видит! Однажды так разозлилась на Сережу, что на клочки порвала его майку. Зато отпустило... Любимый вернулся с работы, а я улыбаюсь, накрыла стол и совершенно спокойно сказала все, что думала. В общем, на кукле репетирую, сначала наорусь во всю глотку, потом стараюсь подбирать слова, чтобы все четко донести до мужа. И ведь получается!

Так бы мы в ссорах погрязли. Прочитала однажды стихотворение В. Маяковского и теперь всегда его вспоминаю, когда начинаю злиться на мужа:

*Свою жену не ругаю.*
*Ее никогда я не брошу.*
*Она ведь со мной стала плохая.*
*А брал-то я ее хорошей...*

Подслушала как-то, как муж перед другом хвастался: «Моя такая мудрая! Кричит редко, и то по делу». Значит, не зря стараюсь: муж меня не видит настоящей ведьмой. Тряпичной кукле достается по полной программе, а Сережу берегу.

**Ирина Н., Омская обл.**

### Знаете ли вы, что...

* Ученые из Бонна разработали спрей для носа, который превращает мужчин в верных супругов. Его действие очень похоже на наркотики.

* Ранняя седина у мужчин — показатель крепкого здоровья, а не ускоренного старения организма, считают американские ученые.

* Американская мясная компания создала будильник, который будит хозяина шипящим звуком и ароматом жарящегося бекона, без которого американцы не могут жить.

## Хвалите, бабы, мужика: он за похвалу луну достанет с облаков и пыль сметёт в углу!

В «Айболите» №4 за 2014 год прочитала о мужчине, который объехал чуть ли не всю страну, но так и не нашел спутницу жизни. Да такой и не найдет! Этот человек хочет поживиться за счет других, пожить за чужой счет да еще и обокрасть. Совести, конечно, у него нет. Таких мужчин много. Знают, что женщин больше, чем их, вот и ведут себя так. Конечно, жить одному несладко, сложно и тоскливо. Человеку нужно общение. Вот этим такие проходимцы и пользуются. Главное, начинаешь знакомиться по телефону — сразу спрашивают, есть ли счет в банке, машина и т. д. Их интересуют не чувства, а материальная сторона. До чего измельчал мужик! И женщину ему подавай на 5-10 лет моложе, ровесницу и на 2-3 года старше брать не хотят. А ведь известно, что женщины живут на 10-15 лет дольше мужчин. И зачем потом будет нужен этот старик? Песок подметать после него? Такие браки, как правило, распадаются. Да и жениться мужчины не спешат, им подавай домработницу и сожительницу, которую его дети потом выгонят, если что.

Порядочных мужчин очень мало, а корыстных — хоть отбавляй. Став вдовцом или разведенным, до 70 лет мужчина порхает, а потом ищет себе помощницу, которая будет его обслуживать. А нам это надо? Дорогие женщины, не подбирайте таких! Лучше уж одной доживать, чем быть в услужении. А если встретится добропорядочный человек — это счастье! Тогда нужно жить по принципу: хвалите, бабы, мужика, мужик за похвалу луну достанет с облаков и пыль сметет в углу.

**Нина, Иркутская обл., тел. 8-908-651-14-40**

## ФАИНА ГЕОРГИЕВНА РАНЕВСКАЯ, советская актриса:

# «К старости надо добреть с утра и до вечера...»

На прогулке. Одна из последних фотографий Фаины Раневской

**«Если бы я вела дневник, то каждый день записывала бы одну фразу: «Какая смертная тоска». И все». Эти слова великая актриса Фаина Раневская (1896-1984) однажды написала на клочке бумаги, а ведь была уже знаменита. На склоне лет она все-таки стала вести дневник. Мы публикуем строки из него, и не только.**

### О ДЕТСТВЕ

Актрисой себя почувствовала в пятилетнем возрасте. Умер маленький братик, я жалела его, день плакала. И все-таки отодвинула занавеску на зеркале — посмотреть, какая я в слезах.

***

Говорят, любовь приходит с молоком матери. У меня она пришла со «слезами матери»: летний солнечный день, мне восемь лет. Обычно тихая и сдержанная, мать громко рыдает. Пугаюсь и тоже реву. На коленях у нее газета: «...Вчера в Баденвейлере скончался А. П. Чехов». В статье — фотография человека с добрым лицом. Бегу искать книгу Чехова. Найдя, отправляюсь с ней в сад. Первой попалась «Скучная история». Прочитала. На этом кончилось мое детство: я поняла все об одиночестве человека.

***

В 12 лет увидела фильм «Ромео и Джульетта». По лестнице взбирался прекрасный юноша, появилась красивая девушка, они поцеловались. От восхищения я плакала, это было потрясение... Схватила копилку в виде свиньи, набитую мелкими деньгами (плата за рыбий жир), и разбила ее. Я в неистовстве — хочется совершить что-то большое, необычное. По полу запрыгали монеты, которые я раздала соседским детям: «Берите, берите, мне ничего не нужно...» И сейчас мне тоже ничего не нужно — мне 80. Даже духи из Парижа, мне их прислали друзья. Теперь перебираю в уме, кому бы их подарить...

### О МАТЕРИ

Не стала бы актрисой без ее помощи. Она истребила во мне все, что могло помешать тому, чем я стала. Никаких ночных бдений с актерской братией, никаких сборищ с вином, анекдотами и блудом. Она научила радоваться природе — «клейким листочкам». Научила слушать и понимать лучшую музыку...

### ОБ АННЕ АХМАТОВОЙ

Анна Андреевна была бездомной, как собака. В первый раз придя к ней в Ташкенте, я застала ее сидящей на кровати. В комнате было холодно, на стене следы сырости. «Я истоплю вам печку!» — «У меня нет дров», — сказала она весело. «А я их украду». — «Если вам это удастся, будет мило...» Добытое большое бревно не влезло бы в печку, и я стала просить на улице незнакомых людей разрубить эту глыбу. Нашелся добрый человек, столяр или плотник, у него за спиной висел ящик с топором. Пришлось сознаться, что за работу нечем платить. «А мне и не надо денег, вам будет тепло, и я этому буду рад, а деньги что? Деньги — это еще не все». Скинула пальто, положила в него краденое добро и вбежала к Анне Андреевне. Она тогда сказала: «Фаина, вам 11 лет и никогда не будет 12!»

> «Женщина должна быть достаточно умна, чтобы нравиться глупым мужчинам, и достаточно глупа, чтобы нравиться мужчинам умным».

### О ГЛУПОСТИ И МУДРОСТИ

Всю жизнь страшно боюсь глупых. Особенно баб. Никогда не знаешь, как с ними разговаривать, не скатываясь на их уровень.

### О ПУШКИНЕ

На ночь почти всегда читаю Пушкина. Потом принимаю снотворное и опять читаю, потому что снотворное не действует. Опять принимаю снотворное и думаю о нем. Потом засыпаю, и мне снится Пушкин. Идет с тростью по Тверскому бульвару. Я бегу к нему, кричу. Он остановился, посмотрел, поклонился и сказал: «Оставь меня в покое, старая дура! Как ты надоела мне со своей любовью!» Позвонила Ахматовой и сказала, что приснился Пушкин. «Немедленно еду», — сказала Анна Андреевна. Приехала и сказала: «Какая вы счастливая! Мне он никогда не снился...»

### О СТАРОСТИ

80 лет — степень наслаждения и восторга Толстым. Сегодня верю только Толстому. Вижу его глазами: все это было с ним. Как князь Андрей смотрю в небо и бываю очень печальна. Сейчас, когда так мало осталось времени, перечитываю все лучшее и, конечно же, «Войну и мир». Больше 50 лет живу по Толстому, который писал, что не надо вкусно есть. Он мне так близок, так дорог, так чувствую его муки, его любовь, его одиночество...

***

Меня забавляет волнение людей по пустякам, сама была такой же дурой. Теперь перед финишем понимаю ясно, что все пустое. Нужна только доброта, сострадание. Старухи бывают ехидны, а к концу жизни бывают и стервы, и сплетницы, и негодяйки... Старухи, по моим наблюдениям, часто не обладают искусством быть старыми. А к старости надо добреть с утра до вечера!

> «Часто говорят: «Талант — это вера в себя». Но талант — это неуверенность в себе и мучительное недовольство собой, недостатками...»

### О ВСТРЕЧЕ С ШОСТАКОВИЧЕМ

Однажды попала в больницу из-за диабета. В коридоре увидела Шостаковича и завопила: «Какая радость вас тут видеть!» Страшно смутилась, а он рассмеялся. Рассказала ему, как мы с Ахматовой слушали его гениальную «ленинградку» (Симфония №7 «Ленинградская») в Ташкенте, в эвакуации, как дрожали от восторга. В ней было все: время наше, время войны, бед и горя. Мы плакали, хотя Ахматова редко плакала... Позже на обложке квартетов Шостаковича прочла: «С восхищением Ф.Г. Раневской». Теперь смотрю на его фото с доброй надписью и хочется плакать. Я не имею права жаловаться — мне везло на людей.

### О СВОЕЙ СОБАКЕ, И НЕ ТОЛЬКО

Все ушли... Рядом бродяга, псина, безумно ее полюбила. Думаю, что собаки острее чувствуют, потому что не умеют говорить. Заразила я ее бессонницей и моей звериной тоской. Когда ухожу, она плачет. Беру с собой в театр, а потом рвусь к ней. Мне еще никто так не радовался. Собаки умные и добрые, но люди делают их злыми.

***

Не могу есть мясо. Оно ходило, любило, смотрело... Может быть, я психопатка? Нет, я себя считаю нормальной психопаткой. Но не могу есть мяса. Мясо держу для людей.

### ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ БЛИЗКИХ

Она часто влюблялась: в Василия Качалова, Осипа Абдулова, Александра Таирова, маршала Федора Толбухина... Чтобы любить, Фаине Георгиевне не требовалось взаимности. Она на нее и не рассчитывала, считая свои женские шансы «ниже всякой критики». Фаина страдала из-за длинного носа. В любви ей никогда не везло. Это не значит, что в молодости у Раневской не было романов. Были, конечно, как и шанс стать матерью... Но Фаина Георгиевна этот шанс упустила. О чем потом страшно сожалела.

***

Единственная домработница, с которой Раневская ужилась, была Лиза. Некрасивая неудачница, мечтающая выйти замуж, она часто ходила на свидания. И на одно такое свидание Фаина Георгиевна позволила ей надеть... роскошную шубу Любови Орловой, которая как раз в этот момент была в гостях. Часа четыре Раневская лезла из кожи вон, стараясь увлекательной беседой удержать гостью, чтобы Орловой не пришло в голову распрощаться и уйти. А вдруг бы домработница вообще не вернулась? Но Лиза пришла и преданно служила ей, пока наконец не вышла замуж. Тогда Фаина Георгиевна на радостях подарила молодоженам свою большую двуспальную кровать. А сама стала спать на тахте. Для нее вещи вообще ничего не значили, она могла понравившемуся человеку отдать буквально все с себя.


# ЕСТЬ УГРОЗА ВАРИКОЗА?

***Почему с годами многие женщины жалуются на проблемы с ногами? Откуда эта тяжесть и покалывание? Почему к вечеру ноги отекают? А багровые сосудистые «узоры» и набухшие вены – откуда это?***

Однозначного ответа нет. Свою роль играют наследственность, лишний вес, необходимость подолгу быть на ногах, сидячая работа и еще немало факторов. Едва ли нам удастся докопаться до истоков варикозной болезни. Да и к чему? Достаточно того, что мы видим и ощущаем, что ноги страдают. А значит, можем смело подключать **комплекс АСКЛЕЗАН!**

АСКЛЕЗАН – одно из тех счастливых средств, что проверено временем и тысячами женщин. На аптечном рынке АСКЛЕЗАН существует ещё с советского периода, а до наших дней дошёл в современной усиленной формуле и расширенной линейке – капсулы, крем и гель.

АСКЛЕЗАН работает как с симптоматикой, так и с внутренними предпосылками варикоза, поэтому ценен вдвойне! Системный эффект, который дает слаженная работа активных компонентов, помогает блокировать развитие варикозного процесса. И достигается это без малейшего участия «химии», ведь АСКЛЕЗАН целиком натуральный комплекс.

**АСКЛЕЗАН РАБОТАЕТ КАК С СИМПТОМАТИКОЙ, ТАК И С ВНУТРЕННИМИ ПРЕДПОСЫЛКАМИ ВАРИКОЗА**

**Капсулы АСКЛЕЗАН** прорабатывают варикоз изнутри. Дигидрокверцетин, рутин, экстракт лещины и другие ценные составные помогают устранить застойные явления в сосудах и венах, улучшают микроциркуляцию, убирают воспаление и укрепляют сосудистые стенки.

**Крем АСКЛЕЗАН** борется с ноющими ощущениями, чувством распирания и «мурашками» в ногах. Он идеально расслабляет и хорошо впитывается, т.к. у него легчайшая текстура.

**Гель АСКЛЕЗАН** помогает снять отечность ног, тонизирует, борется с синюшностью и гематомами.

И ещё одно преимущество – богатейшие природные составы и качество производства серии АСКЛЕЗАН обозначены очень невысокой стоимостью. Вы будете приятно удивлены.

**АСКЛЕЗАН. Программа для здоровья ног!**

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный), часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Прошу помощи

## БОЛЕЕ 20 ЛЕТ СТРАДАЮ КЛИМАКТЕРИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Уже писала в «Айболит» 3 года назад, просила помощи у тех, кто прошел через этот ад. Ответов не получила, поэтому опять обращаюсь к читателям. Уже более 20 лет страдаю климактерическим синдромом. Все испробовала, но улучшений нет. Сильно потею, сердцу тяжело, практически не сплю. Принимаю снотворное «Донормил» (по 1 таблетке на ночь). Читала, что женщины принимают корень аира болотного. Но нигде не могу его достать. Почему его называют болотный? Где его самой можно выкопать? Если у кого-то есть такой корень, пришлите, пожалуйста! Все расходы оплачу. Мне 74 года, а жить еще хочется!

**Д. Ф. Херовимчук, с. Ростовановское, Курской р-н, Ставропольский край, 357852**

## ВЫРЕЗАЛИ АППЕНДИЦИТ, НО РАНА НЕ ЗАЖИВАЕТ

Моему сыну (ему 36 лет) в 2013 году вырезали аппендицит. Прошло уже больше года, а одна рана не заживает. Аппендицит у него лопнул дома, и операция была сложная. Делали ее 4 часа, потом 8 дней он лежал в реанимации. И вот такой результат. Были у хирурга, который оперировал, он сделал УЗИ и сказал, что там ничего не осталось, рана заживет, но на это надо время. Другой хирург сказал, что надо снова делать операцию под наркозом. Мы постоянно обрабатываем рану мазями — и медицинскими, и народными, но результата нет. Дорогие читатели «Айболита», прошу вас, помогите! Может, кто знает эффективное средство? Говорят, что это у сына образовался свищ. Такое возможно? Если да, то как избавиться от него при помощи народных средств? Надеюсь на помощь.

**М. И. Сапко, Батайск, Ростовская обл.**

## У ОТЦА СИЛЬНО МЁРЗНУТ НОГИ

Даже летом в шерстяных носках. Ему 80 лет, но он очень подвижный, утром каждый день идет на рынок, вечером в любую погоду — на прогулку. Целый день что-то делает по дому, в огороде. Но ноги постоянно холодные, от этого он часто болеет. Очень просим читателей поделиться опытом и хорошими рецептами от этой проблемы, если кто-то с ней сталкивался.

**Семья Ахполовых**

**Чтобы кишечник работал без сбоев, измельчите и смешайте по 300 г кураги, чернослива, инжира, грецких орехов и 100 г меда. Ешьте по 1 ст. ложке утром натощак.**

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРИСТУП УДУШЬЯ?

Мне 81 год. Обращалась в «Айболит» за помощью по вопросу лечения бронхиальной астмы («Айболит» №8 за 2014 г.). В советах из личного опыта, которыми делятся читатели, часто допускаются неточности, недосказанность, которые усложняют их использование в лечении. Сформулирую вопрос четче: что делать во время приступа удушья при бронхиальной астме и что делать, чтобы его предотвратить? Очень надеюсь на помощь читателей и жду советов!

**Т. Я. Ильина, Буденновск, Ставропольский край**

## ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ДИСЦИРКУЛЯТОРНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ II СТЕПЕНИ

Мне 63 года, болячек хватает. Борюсь с ними с помощью «Айболита». Но есть одна, с которой не могу справиться. Случился приступ: встала с кровати, и резко закружилась голова, все вокруг быстро завертелось, закружилось, в глазах потемнело. Я упала и отключилась. Скорая отвезла в больницу, в неврологическое отделение. Поставили диагноз дисциркуляторная энцефалопатия II степени, вестибулоатактический, цефалгический синдром. Еще у меня гипертония II степени. Вешу 56 кг. Прошу откликнуться тех, кто живет с таким диагнозом. Можно ли излечиться или хотя бы поддержать состояние, чтобы не падать внезапно и где попало? Поделитесь, пожалуйста, советами и рецептами! Жду с надеждой и нетерпением!

**Галина, Ставрополь**

## У ДОЧЕРИ БУКЕТ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ

Дочери 25 лет, а у нее уже целый букет лор-заболеваний: хронические тонзиллит, фарингит и вазомоторный ринит. Часто бывают обострения — независимо от сезона, даже летом. Ходим по разным врачам, перепробовали многие лекарства, в том числе и антибиотики, от которых развился дисбактериоз, но все безрезультатно. Наступает временное улучшение, а потом все повторяется. А еще на коже груди и живота у дочки появилось много папиллом. От них врачи вообще ничего не предлагают, кроме удаления электрокоагуляцией, после которой остаются следы. Только говорят, что нужно укреплять иммунитет. Может, кто-то сталкивался с подобными проблемами и смог с ними справиться? Посоветуйте, пожалуйста, эффективные, проверенные средства лечения.

**Т. Ю. Макаркина, Москва**

## СОЧУВСТВУЮ ВСЕМ, КТО СТРАДАЕТ ВИТИЛИГО

«Любуюсь» этими пятнами с детства (уже больше 20 лет). Лет в 14 мой папа нашел в Украине знахаря, который делал мазь от витилиго — смешивал какие-то травы со сливочным маслом. Обрабатывала ей пятна 2-3 раза на день, и образовывалась корочка, которая отпадала, и на ее месте постепенно появлялся загар. Средство немного пощипывало, поэтому над глазами не мазала. Помогло, но временно. Знахарь умер, а его близкие целительством не занимались. Так мы и забросили лечение. Со временем пятна разрослись. Чуть загорю — и очень видны становятся. Может, кто-то из травников знает рецепт этого средства? Откликнитесь!

**С. М. Пушкарская, Саратовская обл.**

***

Мне за 60. Часто беспокоит аритмия: то сильно вверх, то сильно вниз, пульс до 48. Кружится голова, все плывет перед глазами, боюсь упасть. Прошу совета или рецепта. Очень надеюсь на помощь читателей «Айболита». К кому же мне еще обратиться?

**В. Митрофанова, Магаданская обл.**

***

Болею диабетом II типа. Для лечения необходимы листья ореха, шелковицы и ежевики, створки фасоли, корень и трава цикория. Еще дает себя знать щитовидка, поэтому нужны зеленые грецкие орехи молочной спелости. Живу на Севере, эти растения у нас не растут. Если кто-то сможет выслать хоть что-нибудь из этого списка, буду очень признательна.

**С. В. Томилова, пр. Кольский, 174/3, кв. 46, Мурманск, 183052**

***

Понимаю, что многие живут за чертой бедности. Дети наши не виноваты, что жизнь сейчас очень трудная. Я еще не на пенсии, работаю, заработок небольшой. Очень прошу помочь моим внукам. Им 12 лет, 4 и 2 года. Обращаюсь к читателям «Айболита» за помощью: будем рады одежде и обуви. Не судите строго, все мы под Богом ходим. Кто знает, где найдешь, где потеряешь...

**Людмила Михайловна Гаврильчик, ул. Братская, 31, Рубцовск, Алтайский край, 658206**

## ОТЗОВИТЕСЬ!

Хочу связаться с женщиной, автором письма «Грех был на мне». Нам есть что обсудить. Адрес в редакции.

**Н. И. Иванова, Пермский край**

***

Ищу Александру Григорьевну Трушкину, которая проживала в Грозном и переехала к дочке на Урал. Шура, отзовись! Живая ли ты? Также ищу Марию Васильевну Рублеву, которая проживала в Тбилиси, а потом переехала в Москву к сыну. Сын умер, а невестка выгнала ее. Маша, позвони мне!

## Кто приютит?

63 года, русская. По образованию медсестра, без вредных привычек. Познакомлюсь с добропорядочной семьей, которой могла бы быть полезной и по дому, и по хозяйству, а также присматривать за домом. Очень люблю детей, животных, могу помогать в саду или огороде. Возможно проживание.

**Валентина Николаевна, Ставрополь, тел. 8-906-497-31-49**

***

Мне 65 лет. Так случилось, что негде жить. Порядочная, не пью, не курю. Могу ухаживать за пожилым человеком. Или, может, у кого-нибудь есть пустующее жилье, но с газом? Могу оплачивать коммунальные услуги. Порядочность и чистоту гарантирую.

**Татьяна, Волгоград, тт. 8-917-722-67-38, 8-919-876-81-57, +3-809-630-853-12 (украинский)**

***

Мне 71 год. Помогите снять недорогое жилье в станице или на хуторе на все лето (пенсия небольшая). Не пью, не курю, спокойная, неболтливая, добрая, люблю детей. А понравится, может, и на зиму останусь.

**В. Д. Казаринова, ул. Космонавтов, 17/1, кв. 53, Ростов-на-Дону, 344092, тел. 8-928-105-99-06**

***

72 года, русская. Люблю природу, животных, порядок и чистоту. Живу в Москве. Летом нет возможности выехать на дачу или в деревню, а я очень в этом нуждаюсь. Прошу откликнуться хорошую, добрую семью или одинокую женщину для общения и дружбы. Подробности по телефону.

**Р. В. Носова, Москва, д/в, 117546, тел. 8-915-418-64-51**

Разыскиваю и Тамару Иванову Голубкову, которая проживала в Ленинграде. Тамара, я потеряла твой адрес. Живу в Ставропольском крае, где жил твой дядя Коля.

**Н. Ф. Чернышева, Светлоград, Ставропольский край, тел. 8-918-767-70-82**

## СПАСИБО!

Получила гонорар за рецепт, надеюсь, что он пригодился кому-нибудь. Я по этому поводу купила торт, и мы всей семьей пили чай с тортом. Эта маленькая радость — капля в море, но так приятно, тепло и хорошо! Некоторые рецепты из газеты от боли в суставах и головной боли мы с мамой использовали — они действительно снимают боль. Спасибо огромное всем людям, читателям, которые присылают свои проверенные рецепты.

**Т. П. Денисова, Ставрополь**

## *Я ненавидела отца за поломанную мамину жизнь, за здоровье, которое он у неё отнимал, за вечные скандалы...*

Беда в наш дом пришла незаметно. Отец стал пить. Сначала по выходным после баньки, потом вечером после работы, в выходные — целиком. Дальше — больше. Да, каждый, у кого есть в семье алкоголик, знает, как это начинается. Потом отец ушел на пенсию — решил, что на жизнь ему и пенсии хватит. И понеслось... Характер менялся не в лучшую сторону. Отец орал на всех, особенно если деньги пропивал раньше, чем получал следующую пенсию. Кричал, что все ему должны за то, что он столько лет на нас «пахал». Нас с матерью он прямо ненавидел, проклинал, желал смерти. Пару раз накидывался на маму, один раз пытался задушить ее. Меня он ненавидел просто как заклятого врага. Злым и нервным, с неприязнью ко мне отец оставался и в трезвом состоянии. Денег не хватало — продал машину, пропил деньги. Заставил маму продать дачу, требовал половину денег, довел до предынфарктного состояния — отдала. Кодироваться не хотел.

Я тоже ненавидела отца. За поломанную мамину жизнь, за здоровье, которое он у нее отнимал, за вечные скандалы, придирки, за то, во что он превратился. Но иногда я смотрела на его сгорбленную худющую фигуру, вечно заплетающиеся ноги и язык, на бессмысленный, потухший взгляд, опухшее небритое лицо, и мне становилось отца жалко. Даже фразы, которыми он меня продолжал оскорблять, звучали как заученные. Не верилось, что он строил наш дом своими руками, все деревья около дома посажены им.

Устали мы от него сильно. Он и ночами никому спать не давал. Мог прийти домой в любое время суток и кричать, что сейчас сожжет дом. Перестал понимать, какое число и день недели. Ему казалось, что мы у него что-то крадем. Ужасно все это! Тогда я просила Бога, чтобы быстрей наступил конец, ведь человеком отец уже не станет, а так — сам не живет и людям жить не дает.

...24 января отец умер. Говорят, мысли и слова материализуются. Неужели я так сильно хотела его смерти? У него ничего не болело. Отцу было всего 49 лет. Теперь вроде руки развязал, мать вздохнет спокойно, а на душе у меня лежит такая тяжесть и вина! Пошла в церковь, купила свечи, подала записки. Когда поставили свечки почти ко всем иконам, в руках осталась одна. Решила, что поставлю ее к той иконе, куда потянет огонек. Поднимаю глаза, читаю: «Нечаянная радость». Сразу вспомнила одну ссору с отцом, когда я в порыве гнева кричала ему: «Когда ты сдохнешь, я в церкви свечку «Нечаянной радости» поставлю!» Как ведро воды на голову вылили.

**P. S.** На кладбище хожу почти каждую неделю, только легче не становится. Жалко отца так, как при жизни не жалела. Какой бы ни был, как я могла хотеть его смерти? Как успокоиться мне, подскажите? Ведь кто-то же был в похожей ситуации...

**Елена, Н. Новгород**

## К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

## *Иной раз кажется: трясётся вся грудная клетка*

Уже 2 года болею нестабильной стенокардией с мерцанием (фибрилляцией) предсердий. Принимаю «Предуктал», «Пропанорм» (от давления сначала принимала «Конкор» и «Престариум», сейчас только последний). Дрожание предсердий происходит каждое утро между 4-5 часами, сопровождается небольшими болями в сердце. Потом появляется сильная слабость, а иногда и боли в сердце. Иной раз кажется, что трясется вся грудная клетка. Как можно избавиться хотя бы от фибрилляции или хотя бы уменьшить дрожание? Прошу, пожалуйста, откликнитесь, у кого такая же болезнь! Что принимаете? «Пропанорм» и «Эгилок» не помогают. Поделитесь со мной опытом лечения! Жду с нетерпением и благодарностью!

**Л. А. Бардина, Воронежская обл.**

# Спешим помочь

## КРАУРОЗ ЛЕЧИТЕ НЕ ТОЛЬКО НАРУЖНО

**Для А. И. Тимченко из Хабаровска, автора письма «Вот такая напасть — крауроз вульвы» («Айболит» №10 за 2014 г.).**

Тоже страдаю этой болячкой. Долго мучилась, пока не попала к онкологу, который назначил лечение.

* Утром и вечером подмывайтесь теплой кипяченой водой.

* Принимайте «Аевит» (по 1 капсуле в день, продается в аптеке), курс лечения — 1 месяц.

* Соблюдайте диету: не ешьте жареное, острое, кислое, соленое, копчености, шоколад, не пейте кофе и алкоголь.

* Для обработки вульвы смешайте и взболтайте 100 г оливкового масла, 30 мг натурального масла чайного дерева (продается в аптеке) и 10 капсул «Аевита» (раздавите). Намочите в этой болтушке ватку и смазывайте влагалище и половые губы. Если был сильный зуд, я применяла мазь «Лоринден С». Назначили также уколы, но я их не делала.

Желаю удачи в лечении!

**О. И. Коротич, Ставрополь**

## ДЕЛАЛИ УКОЛЫ НА СВОЙ СТРАХ И РИСК

**Для З. П. Роенко из Архангельской обл., автора письма «Ну как не купить внучке шоколадку?» и Зои из Тверской обл., которая пишет об атопическом дерматите («Айболит» №10 за 2014 г.).**

Хочу рассказать, как я лечила от дерматита свою дочь. Она болела с 6 месяцев: на руках и лице были корки, между пальцами трещины. Ужасно мучилась. Какими только мазями и таблетками ни лечились, но болезнь все время возвращалась. И вот в «Айболите» нашла письмо о нашей проблеме. Я помолилась и сделала так, как было написано. Мучения закончились. Сейчас дочери 29 лет (она инвалид детства). Для лечения требуется 3 ампулы «Дипроспана». Нужно сделать первый укол, а второй — через 3 дня, третий — через неделю. Но мы каждый укол делали через неделю (были проблемы с деньгами). И вот руки у дочки зажили, трещин нет, только кожа сухая. Спасибо тебе, добрый человек, за подсказку, и дай Бог здоровья на долгие годы. Кстати, хорошо помогают увлажняющие мази для малышей, хотя дочь лечилась уже взрослой. Сейчас этот укол делаем раз в 2-3 месяца. Попробуйте, может, и вам поможет. Мы лечились на свой страх и риск.

**От гипертонии залейте 2 ст. ложки ягод черной смородины стаканом кипятка, держите 10 минут на слабом огне, настаивайте 1 час. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.**

**Е. Б. Печеная, Белгородская обл.**

## ПРАВИЛЬНО ДЫШИТЕ!

**Для Людмилы из РСО-Алания, автора письма «Каждый раз, когда дочь падает в обморок, я умираю вместе с ней», у дочки эпилепсия («Айболит» №25 за 2013 г.).**

Жить с этим тяжело. Облегчить состояние поможет особое дыхание по методу Бутейко. На эту тему есть много книг и информации в Интернете. Тщательно выполняйте все рекомендации и заметите улучшение! К сожалению, не могу подробно описать эту методику: моей семьи, слава Богу, эта болезнь не коснулась, а вот знакомые очень хвалят такой способ лечения. Желаю успехов и веры в лучшее!

**Николай, Змеиногорск, Алтайский край**

## ПРИЮТИМ

На окраине села имеется небольшая хата из 2 комнат. Есть свет, газ, вода, огород. Требуются непьющие, трудолюбивые люди, желательно 2 человека, имеющие опыт работы с крупным рогатым скотом (выпас — 20 голов, немного свиней). Проживание, оплата коммунальных услуг, частично питание за мой счет. Подробности по телефону 8-962-435-31-88.

**Без подписи, Красногвардейский р-н, Ставропольский край**

***

Приглашаем на постоянное проживание в сельскую местность добрую, порядочную, одинокую женщину без вредных привычек, которой негде жить.

**Без подписи, Алтай, тел. 8-909-503-49-09**

## ОТ РЕДАКЦИИ

В «Айболите» №11 за 2014 г. было опубликовано письмо «Ярутка помогла: эрозии исчезли, бактерии пропали», автором которого является Евгений Борисович Пестин, фармацевт-фитолог, биолог из Пензы, а не М. С. Пылев из Ярославской области.

## *Надо было сохранить первый брак, но как терпеть унижения, ожидая, что муж образумится?!*

**Для З. И. из Ростовской обл., автора письма «Хорошие мужчины уже живут семьями» («Айболит» №9 за 2014 г.).**

В наше безбожное время редко новый муж будет хорошо относиться к чужим детям. Таких примеров вокруг много. Моя тетя Аня, проводив мужа на фронт, осталась одна с тремя детьми. Супруг погиб под Смоленском, но она ни с кем больше не связала жизнь, мудро предположив, что чужие дети никому не нужны, и достойно воспитала их одна. Любому верующему человеку известно, что Бог дает один брак, а следующие — это так называемый блуд. Пускай по судьбе достался кривой, косой, убогий муж, но надо жить, терпеть, влиять на него как можешь. Посмотрите вокруг: у мусульман почти нет разводов, хотя судьба у женщин незавидная.

Мне уже 76 лет. С первым браком не повезло — через 3 года разошлась. Остался сын. Пыталась построить новую семью, глупо думая, что, если хороша собой, образованная, значит, заслуживаю лучшего. Сейчас, прочитав духовную литературу, понимаю, что это была гордыня. Да, надо было сохранить первый брак, но как терпеть унижения, ожидая, что муж образумится?! После меня от него ушли еще две женщины.

Часто задумываюсь, почему мужчины такие меркантильные? Откуда это пошло? После войны Россия недосчиталась многих молодых и здоровых мужчин, и после этого они и избаловались: не устраивала чем-то одна женщина — легко шли к следующей. Читаю рубрику «Познакомимся?» и вижу, что женщины хотят встретить почти идеального мужчину: доброго, внимательного, нежадного, непьющего. Разве такие бывают? Может, не строить иллюзий, не тратить средства и время на письма и телефонные звонки и смириться с одиночеством? Жить ради детей и внуков — что и делает большинство женщин. Если суждено, судьба сама найдет, а если нет, не огорчайтесь и займитесь чем-нибудь полезным.

Бог дает испытания, которые всегда под силу, и смотрит, как мы их переносим, можем ли предвидеть последствия своих поступков. Вспомните, например, Олега Янковского. Приехав из Саратова в Москву, ночевал на вокзале. Как и многие, бывал в разных ситуациях, но вытерпел, и Бог послал удачу и известность.

Прочитав ваше письмо, сделала вывод: если женщина прожила в счастливом браке 40 лет, это достойно уважения. Живите для дочери, воспитывайте внуков и будьте оптимисткой. Любите не только близких, но и все человечество. Если с чем-то не согласны или просто хотите пообщаться, позвоните!

**И. Н. Петрова, Красноярск, тел. 8-913-573-56-60**

## *Грибок не любит кислых ванночек с уксусной эссенцией*

**Для Р. И. Богучарской из Таганрога, Ростовской обл., автора письма «Кожа на ногах трескается и кровоточит» («Айболит» №9 за 2014 г.).**

Знаю, как вам помочь. Предлагаю рецепт, который не раз проверен. В обычную воду добавьте уксусной эссенции так, чтобы вода стала хорошо кислой (попробуйте пальцем на язык). Этой водой смочите ступни и посидите, пока не высохнут. Делайте так каждый раз после мытья ног, чтобы на коже была кислая среда — грибок этого не любит.

Берегите ноги: не надевайте чужую обувь и, самое главное, замените все носки на новые, желательно хлопчатобумажные. Или полощите после стирки в уксусной воде и проглаживайте. Домашние тапочки тоже обновите, всю обувь изнутри протрите кислой водой и просушите.

Судя по письму, грибок поразил большую площадь кожи, и давно. Поэтому еще делайте для ног кислые ванночки. Налейте в небольшой тазик 3 л воды, добавьте уксусную эссенцию, погрузите ноги по щиколотки. Затем, не вытирая, дайте высохнуть. Протирания и ванночки сначала делайте каждый день, а после выздоровления для профилактики — 1 раз в месяц. Думаю, одну и ту же воду можно использовать несколько раз, выливая после процедуры в банку.

Один мой знакомый вылечился при помощи этого рецепта. Он работал на стройке, все время приходилось ходить в сапогах, но из-за зуда постоянно хотелось их снять. Трещины даже кровоточили. А сейчас уже 3 года все в порядке. Если где-то возникнет зуд, сразу смочит ватку в уксусной эссенции и протирает зудящее место.

Если мое средство поможет, сходите в церковь и поставьте свечку за здравие рабы Божьей Татьяны. От всей души желаю выздоровления!

**Т. И. Ильина, Барнаул, Алтайский край**

## *Умные мысли*

МНОГИЕ ТРАТЯТ ДЕНЬГИ, КОТОРЫХ НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ ЗАРАБОТАЛИ, НА ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ИМ НЕ НУЖНЫ, ЧТОБЫ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ИМ НЕ НРАВЯТСЯ.

**Уилл Смит, актер**

ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ, НО ЕЩЕ И САМОЕ ДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ.

**Сэмюэл Смайлс, писатель**

## *Лекарства с панцерией не только успокаивают*

**Для В. Г. Дороховской из Пензы, автора письма «Что за растение — панцерия?» («Айболит» №9 за 2014 г.).**

Панцерия (пустырник беловойлочный, каменная трава, белокудренник) — истинно алтайское растение.

*** При гипертонии** в качестве мочегонного и успокаивающего средства пейте настой. Залейте 2 чайн. ложки измельченной травы 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивайте 8 часов, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до улучшения состояния.

*** При тиреотоксикозе** залейте 2 чайн. ложки измельченной травы 2 стаканами кипятка, настаивайте 6 часов, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

*** При нервных заболеваниях** пейте успокоительный отвар. Залейте 2 чайн. ложки измельченной травы 1 стаканом кипятка, варите на медленном огне 5 минут, настаивайте до остывания. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Будьте здоровы!

**А. М. Ященко, Боготол, Красноярский край**

## *Панцерия шерстистая сильнее валерианы*

Панцерия шерстистая применяется при сердечно-сосудистых и нервных заболеваниях, расширяет сосуды и успокаивает нервы. Она в 3-4 раза сильнее валерианы. Предлагаю успокаивающие рецепты, в которых используется это растение.

* При гипертонии в начальной стадии залейте 2 чайн. ложки измельченной травы 0,5 л теплой кипяченой воды, настаивайте 8 часов. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

* Поможет также отвар. Залейте 2 чайн. ложки измельченной травы 1 стаканом кипятка, томите на водяной бане 10-15 минут, остудите, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

**Е. Гроховская, Ставрополь**

■ ПРИНИМАЕТЕ АСПИРИН ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ? ТАК ЗНАЙТЕ: ОН В 3 РАЗА УСКОРЯЕТ ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ОРГАНИЗМА ВИТАМИНА С.

■ НА 30% УМЕНЬШАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ В ОВОЩАХ, ЕСЛИ ХРАНИТЬ ИХ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ДОЛЬШЕ 3 ДНЕЙ.

## *К читателям*

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

## Была худой как щепка. Аппетита не было совсем...

Для кого-то проблема — лишний вес. А я в молодости была худой как щепка. У меня совсем не было аппетита, ничего не ела, поэтому не могла набрать вес. Мамина знакомая порекомендовала вкусное лекарство. 100 г сухой измельченной корки лимона нужно залить 1 л водки, настоять в темном месте 3 недели, встряхивая, процедить и принимать по 25-30 капель 3 раза в день до еды. После двухнедельного курса приема появился аппетит, и я стала набирать вес.

**И. Орловская, Пермский край**

## От радикулита — мёд на спину

Недавно у меня случился приступ радикулита. Муж на ночь смазал мне поясницу жидким медом, поверх него наложил смоченные горчичники (тыльной стороной), сверху них — полиэтилен и обмотал теплым платком. Всю ночь проспала на животе. Днем продолжила лечение. Заварила в кастрюле пачку ромашки, вылила настой в ванну с горячей водой и полежала в ней 15 минут. На следующий день уже была здорова.

**Н. Ф. Старцева, Московская обл.**

## Мазь при последствиях инсульта

При параличе конечностей и нарушении кровообращения в ногах советую приготовить одну из смесей.

* Залейте 2/3 стакана измельченного лаврового листа 1 стаканом подсолнечного масла и настаивайте 5-7 дней. Мазь втирайте в больные места после теплых ванн.

* Смешайте 100 г свиного жира с 1 ст. ложкой соли. Смесью намажьте обездвиженные конечности, сверху оберните хлопчатобумажной тканью, а затем — полиэтиленовой пленкой. Делать такие компрессы надо на ночь.

Эти мази использовала моя сестра. После инсульта она с трудом передвигалась, а теперь ходит уверенно. Думаю, что и вам поможет.

**И. Кочеткова, Воронежская обл.**

### Знаете ли вы, что...

**Ученые назвали сыр с плесенью самым эффективным продуктом, который тормозит развитие возрастных болезней.** Дольше всех в Европе живут французы. И это несмотря на то, что они презирают диеты и обезжиренную пищу. И не только не толстеют, так еще и не стареют лет до 80! Франция на третьем месте в мире по самому низкому уровню смертности от болезней сердца и инсульта. Отчасти дело в красном вине, но новое исследование обнаружило вещества, продлевающие жизнь, еще в одном чисто французском продукте — сыре с плесенью. Заплесневелые сыры с голубыми и синими прожилками лучше всего действуют на слизистую оболочку желудка и кровеносные сосуды. Сырная норма — от 50 до 100 г в день. Еще момент: с такими сырами надо быть осторожнее тем, у кого есть аллергия на плесневые грибы.

### Рецепты народной медицины

**НАПОЛНИТЕ БУТЫЛКУ ЛУКОВОЙ КАШИЦЕЙ**

Сделайте это снадобье, если сильно кашляете. Наполните бутылку луковой кашицей. Затем прикройте, обмажьте бутылку целиком тестом и поставьте в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключите, подождите, пока остынет, снимите тесто, а бутылку откройте. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им по 1/2 чайн. ложки при гриппе и кашле. Взрослым принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды.

**ПРИ ЛАРИНГИТЕ ПОМОЖЕТ МОРКОВЬ**

Сок моркови смешайте с медом в соотношении 1:1 и принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день. Или отварите до готовности 100 г моркови в 0,5 л молока, процедите. Пейте небольшими глотками, а также полощите отваром горло, пока голос не окрепнет.

**ОВОЩНОЙ КОМПРЕСС ОТ ВАРИКОЗА**

Натрите на мелкой терке 3 свежих огурца и 3 яблока, слегка отожмите сок (чтобы не текло). Смесь нанесите на плотное льняное полотенце и приложите к больным венам, а сверху обмотайте полиэтиленовой пленкой. Держите компресс подольше. Он укрепляет стенки сосудов, проходят боли и отеки.

**ОТ НАТОПТЫШЕЙ ИЗБАВИТ ЧЕСНОК С САЛОМ**

Смешайте 1 часть измельченного чеснока и 3 части сала. Полученную кашицу перед сном нанесите на натоптыш, сверху забинтуйте. Утром ноги вымойте и потрите натоптыши пемзой. Если с первого раза не помогло, повторите процедуру.

■ НЕ БУДИТЕ В МУЖЧИНЕ ЗВЕРЯ! ПРОСНУВШИЙСЯ В МУЖЧИНЕ ЗВЕРЬ ВСЕ ВРЕМЯ ЧЕШЕТСЯ, ЗЕВАЕТ И ПРОСИТ ЕСТЬ!

■ МУЖ — ЭТО ОПОРА, КАМЕННАЯ СТЕНА И НЕСОКРУШИМАЯ ЗАЩИТА! ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ УВИДИТ НА ГРАДУСНИКЕ 37,2 ГРАДУСА.

*Намотай на ус* — *На приёме у диетолога*

# Кофе провоцирует гастрит?

### А ЧТО ЕЩЁ РАЗДРАЖАЕТ ГОРЛО?

***При болях в горле врачи советуют не есть и не пить то, что может раздражать слизистую. Понятно, когда речь идет о горячем или слишком холодном. А что еще раздражает горло?***

**И. П. Красников, Мурманская обл.**

Воспаленную слизистую оболочку раздражают сухарики, тосты, всевозможные орешки, а также острое, соленое, жареное. В черном списке, кроме горячих напитков, сладкая газировка и чрезмерно кислые напитки.

### ОТ ХЛЕБЦЕВ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

***Можно ли употреблять зерновые хлебцы постоянно вместо хлеба?***

**А. Цыпина, Красноярск**

Хлебцы богаты пищевыми волокнами. Это полезно, однако при хронических гастритах и язвенной болезни желудка в фазе обострения пищевые волокна могут травмировать желудочную стенку. При этих заболеваниях пища должна быть более щадящей. Хлебцами злоупотреблять нежелательно.

### ПОМИДОРЫ ПЕЧЕНИ НЕ ПОВРЕДЯТ

***Правда ли, что при болезнях печени вредно есть апельсины и помидоры?***

**Галина Андреевна, Краснодар**

Нет, противопоказаний к употреблению этих продуктов при заболеваниях печени нет. Однако эти продукты нежелательны при гастритах и язвенной болезни желудка в фазе обострения.

### КОФЕ ПРОВОЦИРУЕТ ГАСТРИТ

***Я привыкла день начинать с чашечки кофе. А сестра говорит, что это — прямой путь к гастриту. Неужели она права?***

**Т. И. Ганицкая, Калуга**

Да, ваша сестра права: кофе, выпитый натощак, попадает в пустой желудок и вызывает прилив соляной кислоты, которая раздражает его слизистую. А это может стать причиной развития гастрита. Так что для начала съешьте что-нибудь, а уже потом наслаждайтесь любимым напитком.

### КОМУ ЯГОДЫ НЕ НА ПОЛЬЗУ?

***С какими ягодами нужно быть поосторожнее, если есть неполадки в работе желудочно-кишечного тракта?***

**О. Н. Сайфуллина, Уфа, Башкортостан**

Чрезмерное увлечение ягодами может привести к неприятностям с желудочно-кишечным трактом. Например, крыжовник противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, при заболеваниях кишечника, которые сопровождаются поносами. Земляника обладает желчегонным эффектом, поэтому ее лучше исключить при частых и продолжительных печеночных коликах, гастрите с повышенной секрецией желудочного сока, хроническом аппендиците, а также склонности к аллергии. Вишня противопоказана на голодный желудок при заболеваниях желудка и поджелудочной железы — ее надо употреблять только в качестве десерта. Но не только заболевания желудочно-кишечного тракта могут быть противопоказанием к употреблению ягод. Так, малина не рекомендуется при подагре и нефрите почек, а черная смородина — при повышенной свертываемости крови и склонности к тромбам, а также в постинфарктный период.

**Одновременно с препаратами, которые уменьшают свертываемость крови (типа аспирина), нельзя употреблять женьшень, клюкву, чеснок, грейпфрут и гинкго билоба.**

**И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории**

### Утренние враги желудка

Три самых плохих продукта, принятых натощак, от которых страдает слизистая оболочка желудка.

* **Кислый свежевыжатый сок,** выпитый натощак, раздражает слизистую желудка. Но этот вред можно уменьшить, если сок развести кипяченой водой и выпить после еды.

* **Черный кофе** мощно стимулирует выработку соляной кислоты в желудке. Поэтому его также лучше пить не натощак и смягчать действие кофеина, добавляя молоко или сливки.

* А вот вред **копченостей** нейтрализовать сложно. Ведь они являются канцерогенами. К тому же после их употребления активно вырабатывается желчь — она может попадать в желудок и раздражать его.

### Как там, у них?

Японки долго сохраняют здоровье и молодость, потому что их традиционная еда состоит из рыбы, водорослей, овощей, сои, фруктов, зеленого чая. Например, каждая японка потребляет более 70 кг рыбы в год, в то время как в других странах — в среднем около 15 кг. Кроме того, рыбу они едят с капустой, которая играет огромную роль в профилактике раковых заболеваний.

## Целебный компресс при растяжении связок

Как-то помогал отцу копать канаву на даче и растянул запястье. Очень болезненная и неприятная вещь, скажу я вам. Вспомнил, как спасались от такой неприятности в армии, и, как только добрался до дому, начал лечиться. Заварил пакет имбирного порошка в кипятке, чтобы получилась жидкая кашица (или кусочек свежего имбиря надо варить 3-5 минут в стакане воды). Остудил, выложил эту кашицу на кусочек ткани и обернул вокруг больного места на 20 минут. После чего забинтовал, но не туго, чтобы кровь в руку поступала нормально. Имбирный компресс делал 2-3 раза в день. Уже через 3-4 дня начал разрабатывать руку в запястье, чтобы восстановить его гибкость. Бинт можно снять, а вокруг запястья в несколько оборотов повязать толстую шерстяную нитку.

**И. Новиков, Кострома**

# Как снизить холестерин

**Если регулярно следить за тем, какие продукты вы едите, то в борьбе с холестерином можно обойтись без лекарств. Конечно, первые помощники в этом — свежие овощи. Но не только они.**

* Овощи зеленого цвета — сладкий болгарский перец, брокколи (и другая капуста), петрушка, укроп, сельдерей, листья салата. В этих овощах присутствуют антиоксиданты, которые поддерживают нужный уровень хорошего холестерина.

* Морковь — сырая или вареная, в виде пюре или сока — тоже способствует снижению холестерина. Всем, у кого уровень липопротеинов низкой плотности (плохой холестерин) выше нормы, надо съедать хотя бы пару морковок в день.

* Многие орехи способны понижать уровень холестерина из-за содержания ненасыщенных жирных кислот. Полезным считается и любое растительное масло, особенно подсолнечное.

* Достаточно съедать 3 зубчика чеснока в день. Он полезен не только в сыром, но и в вареном виде. А вот лук полезнее сырой — в таком виде он может на 30% поднять уровень хорошего холестерина, если употреблять его в течение 3-4 недель.

* Если почаще питаться горохом, чечевицей, бобами, фасолью и соей, можно на 20% снизить уровень плохого холестерина. Чтобы поддерживать холестериновый уровень в норме, достаточно в сутки съедать 1 стакан любых бобовых в вареном виде. Также в бобовых содержится пектин, который выводит из организма холестерин, не давая ему откладываться в сосудах.

* Хорошо защищает сосуды от отложений холестерина жирная рыба.

* Снизить холестерин можно и овсянкой, овсяными отрубями, толокном.

* О кукурузных отрубях пишут мало, но один американский ученый выяснил, что, съедая 1 ст. ложку кукурузных отрубей в день в течение 3 месяцев, можно на 20% снизить уровень плохого холестерина.

* Полезны зеленые яблоки и цитрусовые — лимоны, апельсины, грейпфруты. Ешьте поменьше сладких фруктов.

* Благодаря постной говядине можно поддерживать в своем организме нормальный холестериновый баланс — к такому выводу пришли ученые из Англии.

* О сале. Считается, что сало — богатый источник холестерина. Это не так. Но есть надо только соленое, а не копченое или жареное. Если оно свежезасоленное, то, наоборот, сохраняет многие полезные витамины и жиры.

* Неплохо регулируют уровень холестерина зеленый чай, морская водоросль спирулина (продается в аптеках), отруби риса и ячменя.

## От герпеса готовлю чесночную мазь с йогуртом

От герпеса мне помогает обычная поваренная соль. 3-4 раза в день я прикладываю к болячке несколько крупинок мелкой соли, и герпес заживает гораздо быстрее. А еще каждый час я кладу на язык маленькую щепотку соли и потихоньку рассасываю. Еще готовлю специальную мазь от герпеса: в 2 ст. ложки йогурта добавляю 2 измельченные дольки чеснока, 1 чайн. ложку любого растворимого кофе, по столько же меда и пшеничной муки. Хорошо все размешиваю и накладываю небольшое количество смеси на пораженные герпесом участки губ. После того как мазь подсохнет и отвалится, накладываю свежую порцию. Через 3 дня от герпеса не будет и следа. Если не хотите готовить мазь, то можно просто натирать больное место на губах разрезанной долькой чеснока. После этого нужно смазать болячку медом, смешанным в равных частях с яблочным уксусом.

**И. Роговцева, Астрахань**

## Луковое средство избавит от пролежней

В моей копилке советов есть хороший рецепт мази от пролежней. Мелко нарежьте 2 средние луковицы, добавьте 2 ст. ложки растительного масла и потомите в эмалированной посуде на маленьком огне 20 минут. Когда лук станет золотистым, выньте его шумовкой. В оставшемся масле растопите 1/4 часть церковной восковой свечки. Смесь перелейте в стеклянную баночку и 2 раза в день смазывайте больные места. Или пропитайте мазью кусочек марли, наложите ее на пролежни и закрепите бинтом.

**О. В. Агапова, Астраханская обл.**

## При кашле пью крепкий чай с чёрным перцем

При сильном кашле и бронхите мне помогает вкусный чай. Готовлю его так: заливаю 1 чайн. ложку сухого черного чая 0,5 л крутого кипятка, добавляю 2-3 горошины черного перца и закрываю крышкой. Когда напиток остынет, по вкусу добавляю мед. Чай тонизирует, перец прогревает, а мед насыщает энергией, необходимой для борьбы с болезнью. Выпить целебный чай нужно в 3-4 приема за весь день. Если не помогло, заваривайте и пейте еще до полного излечения.

**И. Новикова, Краснодарский край**

# Удалили почку

## Примерное меню

**ЭТИ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗМОЖНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ЕДИНСТВЕННОЙ ПОЧКИ.**

Тем, у кого почка удалена, например, из-за оксалатных камней (щавелевокислых), запрещаются продукты, содержащие щавелевокислые соли: шоколадные конфеты, шоколад, какао, крепкий кофе. Если причиной удаления почки были уратные (мочекислые) камни, то в рационе ограничьте мясные и рыбные продукты. Если были фосфатные камни, необходимо избегать молочных продуктов и ограничить растительные. Противопоказана сильная физическая нагрузка, надо правильно чередовать труд и отдых, избегать простудных заболеваний, не переедать.

Количество употребляемой жидкости определяется врачом строго индивидуально, но обычно резко не ограничивается — не должно превышать 1-1,5 л в сутки. Совсем другое дело, когда у человека заболевает единственная почка. В этом случае режим, рацион питания, количество употребляемой жидкости целиком и полностью зависят от течения заболевания этой почки и других органов. Приведем примерное меню на один день.

**Первый завтрак**: винегрет без солений со сметаной, творог, масло, хлеб, сладкий чай.

**Второй завтрак:** омлет из одного яйца, гречневая каша с маслом, фруктово-ягодный сок.

**Обед**: борщ без мяса, овощной вегетарианский суп с поджаренными кореньями, сахаром и сметаной (полтарелки), мясо вареное, а затем поджаренное с жареным картофелем и отваренным, а затем поджаренным луком, компот.

**Ужин**: рисовые котлеты с изюмом и сладкой подливой, морковно-яблочные котлеты, фруктовый кисель.

**За 1-1,5 часа до сна:** любой сладкий сок с сухариками.

ТАКОЕ ПИТАНИЕ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ПОЧКИ ДОЛЖНО ПРОДОЛЖАТЬСЯ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОРГАНИЗМ ПОЛНОСТЬЮ НЕ АДАПТИРУЕТСЯ. ПОСЛЕ ЭТОГО МОЖНО ПОСТЕПЕННО ВКЛЮЧАТЬ В ДИЕТУ ОСТАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧНЫЕ БЛЮДА.

■ ПО СОДЕРЖАНИЮ КАЛЬЦИЯ ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ СРЕДИ ФРУКТОВ И ЯГОД.

■ В ЗЕМЛЯНИКЕ ЖЕЛЕЗА ВДВОЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В СЛИВЕ, И В 40 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ВИНОГРАДЕ.

● **При простуде** залейте водкой свежие ягоды ежевики или земляники лесной в соотношении 1:10 и настаивайте 10 дней в темном месте. Водку слейте, отожмите ягоды и процедите настойку. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при простудных заболеваниях.

● **От бородавок поможет картофель.** Натрите сырую картофелину вместе с кожурой. Положите массу на компрессную бумагу, приложите к бородавкам и закрепите лейкопластырем. Процедуру лучше делать на ночь. Бородавки исчезнут через 3-4 недели. Или смазывайте их картофельным соком.

● **При ноющих болях в коленях, пальцах ног и при воспалении косточки** смешайте 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку лукового сока и кусочек ржаного хлеба. Сделайте лепешку и поставьте на больное место компресс на 1 час. Курс лечения — до исчезновения болей.

■ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ МЯСНЫХ БЛЮД СЪЕШЬТЕ ПРИГОРШНЮ ЧЕРЕШНИ. МЯСО БОГАТО ЖЕЛЕЗОМ, А ЧЕРЕШНЯ ПОМОЖЕТ УСВОИТЬ ЭТОТ ЭЛЕМЕНТ.

■ В СОКЕ ЧЕРЕШНИ МНОГО КАЛИЯ, КОТОРЫЙ ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН СЕРДЕЧНИКАМ. КРОМЕ ТОГО, В НЕЙ ЕСТЬ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ПРЕДОТВРАЩАЮТ ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ, ПРЕДУПРЕЖДАЯ ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ.

■ НЕ ЕШЬТЕ ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ СЛАДОСТИ С КРЕМОМ, А СЫРОЕ МЯСО, РЫБУ И ПОЛУФАБРИКАТЫ ХРАНИТЕ ОТДЕЛЬНО ОТ ЕДЫ, ГОТОВОЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ (ЛУЧШЕ В МОРОЗИЛКЕ).

*Вы просили рассказать* — *На каждый день*

# Выбираем правильный хлеб

**ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ И РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ, К ВЫБОРУ ХЛЕБА ОТНЕСИТЕСЬ СЕРЬЕЗНО, ВЕДЬ ОН ВСЕГДА НА СТОЛЕ.**

*** При атеросклерозе** полезен хлеб с морской капустой и пищевыми волокнами: отрубями, микрокристаллической целлюлозой, ячневой крупой, овсяной мукой. Эти компоненты снижают уровень холестерина и сахара в крови.

*** При гипертонии** рекомендуется хлеб без соли, так как она задерживает в организме воду, которая давит на стенки сосудов.

*** При сахарном диабете** покупайте хлеб из смеси ржаной муки. Можно выбрать хлеб пшенично-ржаной с отрубями.

*** При частых запорах** лучше есть хлеб с отрубями и ячневой крупой. Перед употреблением слегка подсушите хлеб — это усилит его полезное действие. Подойдет хлеб и с тмином.

*** При камнях в желчном пузыре** лучше всего подойдет хлеб с пищевыми волокнами, которые сделают желчь менее концентрированной. Можно купить и хлеб с низкой калорийностью или ячневой крупой.

*** При заболеваниях почек и печени** тоже лучше всего выбирать хлеб без соли или где ее мало. Рекомендуется хлеб с отрубями, овсяной мукой или хлопьями. Овсяная мука особенно полезна при заболеваниях почек и печени, так как в ней содержатся белки, препятствующие накоплению в печени жира.

*** При обострении гастрита с повышенной кислотностью, холецистита, панкреатита, а также спаечной болезни кишечника** нельзя есть цельнозерновой хлеб. Он раздражает слизистую желудка и кишечника, замедляет пищеварение. Но когда обострение проходит, надо есть именно такой хлеб.

**С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории**

## Мясные рулетики с яблоками

6 свиных отбивных, 2 яблока, 100 г чернослива без косточек, 1 стакан сливок, 1 стакан бульона (или воды), крахмал, соль по вкусу.

Каждый кусок мяса отбейте до толщины 5-7 мм, положите на него предварительно распаренный чернослив и тонкие ломтики яблока. Подготовленное мясо заверните по длине куска в виде рулета и крепко обвяжите ниткой. Рулеты обжарьте в сильно разогретом жире, затем посолите, добавьте бульон или воду и тушите до готовности. Крахмал разведите в сливках и влейте в соус, образовавшийся при тушении рулетиков. С готовых рулетов снимите нитки, затем нарежьте ломтиками толщиной 1-2 см, полейте соусом и подайте с картофелем или рассыпчатым рисом.

**С. Т. Чернова, Тверь**

## Соус с бараниной по-татарски

1 кг мякоти баранины, 2 кг картофеля, 1 луковица, 300 г муки, 2 яйца, лавровый лист, соль, черный перец и зелень по вкусу.

Мясо залейте водой, доведите до кипения, уменьшите огонь и снимите пену. Посолите, варите на слабом огне до готовности, в конце приготовления положите лавровый лист. Из муки, соли и яиц замесите крутое тесто, раскатайте его в тонкий сочень и нарежьте квадратами 7х7 см. Готовое мясо выньте из бульона, нарежьте небольшими кусочками. Бульон процедите и залейте мясо частью горячего бульона. Картофель и лук сварите целиком в оставшемся бульоне, посолите. В бульон с овощами положите квадратики теста, варите их 1 минуту. При подаче мясо, овощи и квадратики теста выложите в тарелки, добавьте немного бульона и посыпьте рубленой зеленью. Оставшийся бульон можно подать отдельно.

**Р. О. Абдулхамитова, Ставрополь**

## Свинина в медовом маринаде

Смешайте уксус, растительное масло, чеснок, мед и горчицу по вкусу. Порезанную мякоть свинины залейте полученной смесью и оставьте в холодильнике примерно на сутки. Затем зажарьте и подайте с гречневой кашей или другим гарниром.

**А. Ю. Аверко, Самара**

■ МЕЛКУЮ РЫБУ И ПОРЦИОННЫЕ КУСКИ РЫБЫ ОПУСКАЮТ ДЛЯ ВАРКИ В КИПЯЩУЮ ВОДУ. КРУПНУЮ РЫБУ ОТВАРИВАЮТ, ПОГРУЖАЯ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ. НА УХУ РЫБУ, НЕЗАВИСИМО ОТ ЕЕ РАЗМЕРА, ЗАКЛАДЫВАЮТ ТОЛЬКО В ХОЛОДНУЮ ВОДУ.

■ РАКИ, КРАБЫ, КРЕВЕТКИ И МИДИИ ВАРЯТСЯ ТОЛЬКО В СИЛЬНО КИПЯЩЕЙ ПОДСОЛЕННОЙ ВОДЕ.

■ ЧТОБЫ НОЖИ НЕ ПАХЛИ РЫБОЙ ИЛИ ЛУКОМ, ИХ ПРОТИРАЮТ СОЛЬЮ ИЛИ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

■ ДОБАВЛЯЙТЕ В РАЗОГРЕТОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО НЕМНОГО РАСТЕРТОГО МУСКАТНОГО ОРЕХА — ЭТО ПРИДАСТ ЖАРЕНОЙ РЫБЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ АРОМАТ И ВКУС.

ВСЕ ЛЮДИ ПРИСТЕГИВАЮТ РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ С МЫСЛЬЮ: «ВДРУГ АВАРИЯ?» И ТОЛЬКО РОССИЯНЕ С МЫСЛЬЮ: «ВДРУГ МЕНТЫ!»

### Из курицы

**Филе в сухарях с сыром.** 4-5 куриных филе, 200-250 г бекона, 150 г панировочных сухарей, 50 г тертого сыра, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, соль и молотый перец по вкусу. Каждое филе разрежьте на 4-5 длинных кусочков, посолите, поперчите. Бекон нарежьте на тонкие полоски по числу кусочков филе. Смешайте панировочные сухари и сыр. Яйца взбейте вилкой. Каждый кусочек филе заверните в бекон, обваляйте в муке, обмакните в яйца, обваляйте в сухарях и выложите на застеленный фольгой противень. Поставьте в разогретую духовку и запекайте филе до готовности и красивой хрустящей корочки, около 25-30 минут.

### На каждый день

ПЕРЕСОЛЕННЫЙ суп можно спасти. Для этого нужно положить в него горсть риса или гречки, завязанную в чистую марлю, и кипятить 20-30 минут.

МУЧНОЙ соус получится без комков, если муку сначала просеять, а потом развести в немного подсоленной воде.

НЕ сыпьте специи из баночек, в которых они хранятся, сразу же в кастрюлю. Они напитываются влагой и теряют свой вкус.

КОТЛЕТЫ будут вкуснее, если нарезанный лук сначала обжарить, а затем провернуть с мясом через мясорубку.

РИС получится белоснежным и рассыпчатым, если во время варки добавить в воду 1 ст. ложку уксуса.

*С пылу, с жару*

# Сладкая выпечка

### БИСКВИТНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

2 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, 200 г сахара, 4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки крахмала, 17 г желатина, 600 г клубники, 2 ст. ложки сока лимона, 50 мл 30%-ных сливок для взбивания.

Масло растопите, белки отделите от желтков и взбейте в пену с 25 г сахара. Желтки 3 минуты взбивайте с 4 ст. ложками горячей воды и 100 г сахара. Добавьте растопленное масло, всыпьте муку, крахмал и взбитые белки. Все осторожно перемешайте, выложите на выстланный бумагой для выпекания противень и выпекайте 20 минут при 200°С. Опрокиньте бисквит на посыпанное сахаром полотенце, бумагу удалите. Для крема желатин замочите, отожмите и растворите в теплом соке лимона. Сливки взбейте в пену. Клубнику вымойте, 12 ягод отложите, остальные взбейте в пюре с 75 г сахара. Добавьте желатин и сливки. Бисквит разрежьте пополам, намажьте коржи кремом, соедините, нарежьте порционными кусочками и поставьте в холодильник на час. Украсьте ягодами и листиками мяты.



### ТОРТ С МАЛИНОЙ И МЯТОЙ

Стакан муки, 5 яиц, 1 пакетик разрыхлителя, 2 ст. ложки сливочного масла, горсть панировочных сухарей, по стакану малины и сливок (33%), 1/2 стакана сахара, 1/3 стакана ликера, мята.

Взбейте яйца с половиной сахара до образования пышной массы. Введите разрыхлитель и вмешайте муку (всыпайте тонкой струйкой). Смажьте форму маслом и посыпьте сухарями. Выпекайте корж 20-30 минут в умеренно нагретой духовке. Остывший готовый корж по желанию разрежьте на несколько, пропитайте ликером. Сливки взбейте с оставшимся сахаром и выложите поверх коржа (если разрезали корж по высоте — намажьте кремом каждую половинку). На взбитые сливки поместите ягоды малины и листики мяты.

**Огуречный чай.** Зеленый чай, сахар, 1-2 средних огурца, листики мяты, лед. Для начала заварите зеленый чай (лучше брать сорта без добавок). Положите по вкусу сахар. Огурцы очистите от кожуры, измельчите в блендере вместе с листиками мяты. Смесь добавьте в чай в расчете 50:50. Хорошенько перемешайте, разлейте по стаканам и добавьте лед.

**Квас из листьев винограда.** Молодые виноградные листья и веточки, 0,5 кг сахара, вода. Виноградные листья и веточки неплотно уложите в 10-литровое ведро, залейте водой так, чтобы она покрывала листья, добавьте сахар. Оставьте на 3-4 дня при комнатной температуре, затем процедите и охладите.

**Домашний тархун.** 100 г эстрагона (листья и стебли), 4 ст. ложки сахара (лучше тростникового), 2-3 лайма, 700 мл воды. Эстрагон измельчите в блендере, добавьте 2 ст. ложки сахара и кусочки лайма. Положите в кастрюлю, залейте 700 мл кипятка, накройте и оставьте на ночь в прохладном месте. Затем добавьте остатки сахара, перемешайте и процедите. Готовый концентрированный тархун перелейте в стеклянный графин и храните в холодильнике. Пейте, разбавив минералкой и добавив колотый лед. Лучшего напитка в жару не найти!

**Вишневый коктейль.** 100 г вишни, 4 чайн. ложки вишневого ликера, 4 чайн. ложки сахарной пудры, стакан мороженого, 3 стакана газированной воды. Вишни без косточек положите в миксер, добавьте ликер, сахарную пудру, мороженое и залейте охлажденной газированной водой. Взбивайте 30 секунд и разлейте по стаканам.

**Клубничный лимонад.** 5 лимонов, 400 г клубники, 200 г сахара. С двух лимонов теркой снимите цедру и отожмите сок из всех пяти. Каждую ягоду разрежьте пополам, измельчите с помощью блендера, засыпьте половиной сахара и оставьте на 10 минут. В кастрюле вскипятите 1,5 л воды, влейте сок, положите цедру, сахар, клубничное пюре и варите на медленном огне 5-10 минут. Полностью остудите напиток, процедите, разлейте по бокалам.

*Рекомендуем* — *Рыбный день — четверг*

# Попали в сети

### Щучьи котлеты с творогом

1 кг щуки, 200 г творога, 2 яйца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 сдобная булочка, 1 стакан молока, зелень, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль и перец — по вкусу, растительное масло для жарки.

Отделите филе щуки от костей и хребта и пропустите дважды через мясорубку. Зелень мелко порубите, булку размочите в молоке, отожмите и пропустите через мясорубку вместе с творогом, луком, чесноком и зеленью. Добавьте филе, яйца, соль, перец и хорошо перемешайте. Из фарша сформуйте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте на растительном масле с двух сторон до готовности.

### Уха с клецками и кабачками

4 стакана рыбного бульона, 200 г рыбного филе, 80 г бекона, 100 г кабачков, 1 помидор, 1 ст. ложка паприки, 150 г манной крупы, 120 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, зелень, соль и перец по вкусу.

Филе рыбы нарежьте кусочками, бекон измельчите. Кабачки нарежьте ломтиками. Помидор ошпарьте и, очистив от кожицы, нарежьте дольками. Бекон жарьте вместе с кусочками рыбы 5-7 минут, до образования румяной корочки. Жареную рыбу залейте бульоном, доведите его до кипения. Кабачки и помидор положите в бульон, добавьте паприку и варите 10 минут. Для клецек размягченное масло разотрите с яичным желтком, постепенно добавьте молоко и манку, посолите и перемешайте до получения однородной массы. Яичный белок взбейте в пену, соедините с тестом. Формуйте клецки смоченной в воде чайной ложкой, опускайте их в кипящий бульон и варите 5-7 минут. При подаче посыпьте суп рубленой зеленью.

### Рулетики из сельди

10 филе малосольной сельди, 50 г мелких маринованных шампиньонов, 1 красный сладкий перец, 2 луковицы, 4 корнишона, 2 ст. ложки острой горчицы. Для маринада: 1 большая луковица, 500 мл винного уксуса, 1 чайн. ложка перца горошком, 2 чайн. ложки семян горчицы. Для украшения: 1 красная луковица, зелень по вкусу.

Приготовьте маринад: лук нарежьте кольцами. Смешайте уксус и 1 стакан воды, доведите до кипения, добавьте лук, перец, горчицу и остудите до 40°С. Каждое филе разрежьте поперек на половинки. Грибы и лук нарежьте небольшими кусочками, перец — соломкой, корнишоны — четвертинками. Кусочки филе с одной стороны смажьте горчицей, выложите на них лук и перец. Затем на половину кусочков добавьте корнишоны, а на оставшиеся — грибы. Сверните рулетиками и скрепите шпажками. Положите в стеклянную банку, доверху залейте маринадом, плотно закройте крышкой и на ночь поставьте в холодильник.